# BOEDDHA MAGAZINE



NEDERLANDS BOEDDHISTISCH ARCHIEF NBA

(ADVERTENTIE)

# VANAF 13 SEPTEMBER IN DE WINKEL

SPECIAL
yoga
voor beginners
€ 4,95

Word fit, ontspannen en slank

- Start de dag met ochtendyoga
- Leer de basis van de Zonnegroet
- Serie om jong te blijven
- 7 houdingen tegen somberheid
- Oefeningen voor op kantoor

De 5 gouden regels van de yoga

Ontspannen in Andalusië
'Ik voel me opeens zo vrij, zo blij'

Welke yogavorm past bij jou?

Plus:
• Drie gezonde yogi-recepten • De grote matjes-test • Deze klassiekers moet je gelezen hebben • Lars pleegde een moord, en leerde zichzelf vergeven door yoga • Hoe goed stromen jouw chakra's?

00112
AP8 710857 061506

SPECIAL VAN YOGA MAGAZINE

Verkrijgbaar via yogaonline.nl/shop en in de winkel voor € 4,95.



triratna
boeddhistische beweging

METTA VIHARA
NU OPEN!
www.mettavihara.nl



**Triratna stadscentra**

Wekelijks (introductie-) cursussen
en meditatiedagen
* Boeddhistisch Centrum Amsterdam
www.bctriratna.nl
* Boeddhistisch Centrum Arnhem
www.triratna.nl/arnhem
* Boeddhistisch Centrum Gent
www.triratna.be

**Kampeerretraites Boeddha natuur**
www.boeddhanatuur.nl





Maitreya Instituut
*Tibetaans boeddhistische studie en meditatie*

v.a. september
nieuwe jonge leraar, nieuw programma
nieuwe locaties
op de Veluwe
en in Amsterdam...



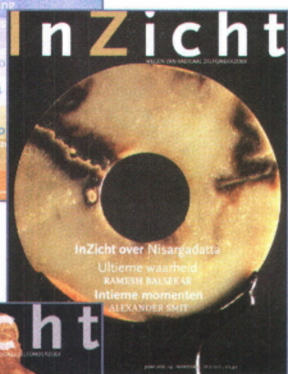
Geaffilieerd
met de FPMT

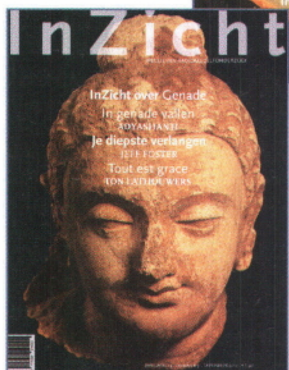


www.maitreya.nl






# Aanbieding

6 nummers tot en met eind 2013 met het gratis boek *De leringen van Boeddha* voor slechts 25,00 euro! Daarna is het abonnement 24,50 euro per jaar.

InZicht verschijnt viermaal per jaar:
in februari, mei, augustus en november.
U kunt natuurlijk deze aanbieding ook gebruiken als geschenk. U krijgt dan zelf het gratis boek toegestuurd.

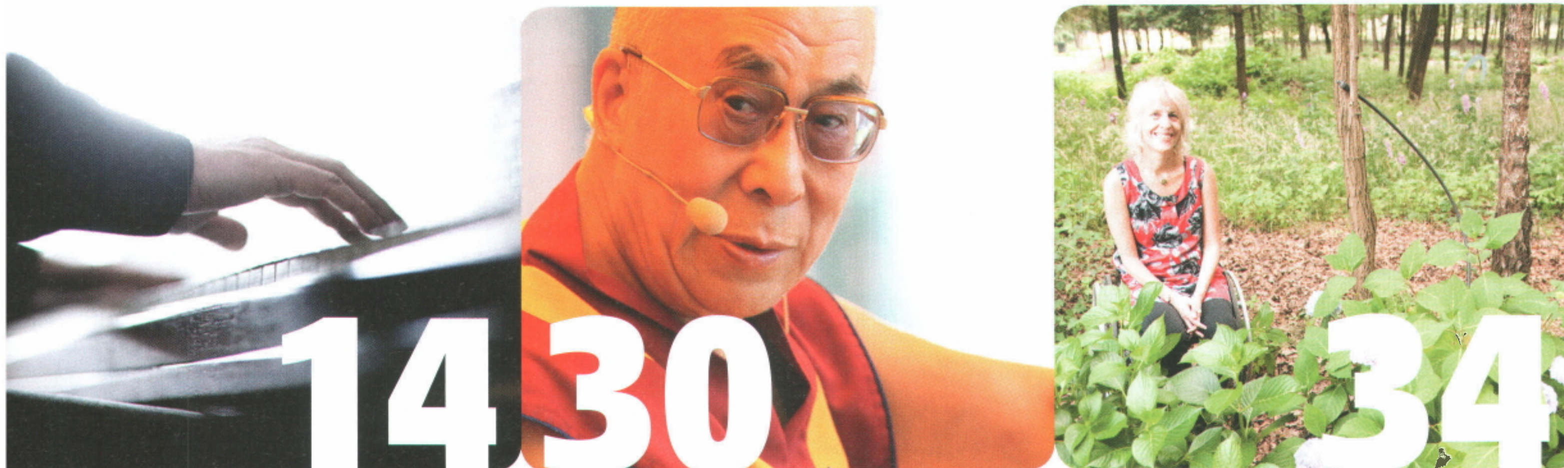
InZicht put uit de levende traditie van non-dualiteit en is daarbij niet gebonden aan een bepaalde spirituele of religieuze traditie. In InZicht worden verschillende zienswijzen naast elkaar gepresenteerd om de lezer te prikkelen tot een sterkere bewustwording en inzicht in de eigen situatie.

Maak gebruik van deze aanbieding op: www.inzicht.org
Voor vragen info@inzicht.org

# IN HOUD

68 | HERFST 2012 |

## SPECIAL: ENGAGEMENT






# ÉÉN



*Dorine Esser*

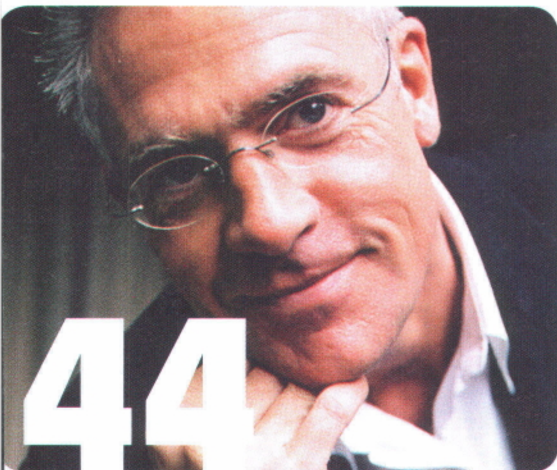
De herfst van *BoeddhaMagazine* begint met een voor ons atypische cover. Een *enso* van de wereldberoemde kalligraaf Kazuaki Tanahashi. De *enso* is een van de meest voorkomende symbolen in de Japanse kalligrafie. De letterlijke betekenis is cirkel. Symbolisch staat de *enso* zo'n beetje voor alles: voor totale verlichting, kracht, elegantie, de leegte, de kosmos, het begin, eenheid en vooral het authentieke moment.
Voor deze *BoeddhaMagazine* kies ik voor de betekenis van eenheid, want van eenheid is het makkelijk een sprongetje te maken naar verbondenheid, om uit te komen bij engagement. Het thema van deze editie.

Het is een van de hardnekkigste illusies, zegt boeddhistisch leraar en *Breathworks*-trainster Vidyamala Burch, dat we denken dat we van elkaar afgescheiden zijn. Een teken van spirituele onwetendheid noemt ze het. Je hoeft er maar even bij stil te staan en de zon in je kopje thee te zien schijnen om te weten dat we bestaan met elkaar, voor elkaar en door elkaar. Al voor onze conceptie gaan we de verbintenis aan. Voor de beroemde zenleraar Joan Halifax is boeddhisme zonder engagement sowieso een *no-brainer*, iets waarover je geen moment hoeft na te denken. Boeddhisme en betrokkenheid zijn wezenlijk met elkaar verbonden. Dus al dat navelstaren op een kussen is echt ergens goed voor. Naar binnen gaan, je eigen hart bekijken, je geest trainen, een veilig persoon worden voor jezelf en je omgeving zodat je, zoals Kees Klomp voorstelt, mededogend gaat ondernemen. En gaat stilstaan bij jezelf om je innerlijke waarden te bepalen. Het fundament voor een stevig onderscheidingsvermogen. Want volgens de Dalai Lama kan engagement niet bestaan zonder goedheid en down-to-earth gezond verstand.
Engagement duidt op liefdevolle betrokkenheid, met oude dieren, met stervenden, met mensen die een misstap hebben begaan en voor een tijdje zijn weggetild uit de samenleving. Voorzichtig groeit er georganiseerde boeddhistische betrokkenheid op eigen bodem.

Dit keer staat de prachtige *enso* van Kazuaki Tanahashi – eregast op de *BoeddhaDag* van de *Boeddhistische Omroep* in oktober; vriend van componist Luc de Winter aan wie hij deze *enso* gaf – als teken van eenheid op onze cover.
Als je er even bij stilstaat zijn we altijd bij elkaar betrokken, en volgens het leeuwendeel van de boeddhisten, zelfs nadat de dood ons scheidt.

Veel leesplezier! Dorine Esser

N.B. Als oefening in het moment is er ditmaal geen vooruitblik.




## EN VERDER...

BOEDDHA
MAGAZINE
*BoeddhaMagazine wil een breed publiek interesseren voor het rijke gedachtegoed van het boeddhisme.*

**Redactie**
Dorine Esser (hoofdredactie)
Francine Aarts (eindredactie)
Kora Kremer (correctie)
Moniek Zuidema (social media)
Het vlakke land

**Ontwerp**
Vormbreker, grafisch ontwerp bno
**Opmaak**
Het vlakke land

**Aan dit nummer werkten mee:**
Manu Adriaens, Bert van Baar, Dingeman Boot, Paula Borsboom, Eveline Brandt, Michiel Bussink, Geertje Couwenbergh, Diego Franssens, Nynke Humalda, Auke de Jong, Lilian Kluivers, Miranda Koffijberg, Frits Koster, Lucy Lambriex, Lieke Michiels van Kessenich, Annemarie Opmeer, Willem Schuitemaker, Frank Uyttebroeck, Nynke Valk, Diana Vernooij, Pascal Versavel, Moniek Zuidema

**Contact & Info:** www.boeddhamagazine.nl
BoeddhaMagazine
BoeddhaMagazine

**Redactiesecretariaat**
BoeddhaMagazine, Postbus 61220, 3002 HE Rotterdam
E-mail: redactie@boeddhamagazine.nl

*BoeddhaMagazine verschijnt:* mrt., juni, sept., dec.
Losse verkoop: € 9,50, oude nummers: zie website
**Nederland**
Jaarabonnement (incasso): € 33,50
Jaarabonnement: € 35
Kennismaking (2 nummers): € 10
Kennismakingscadeau (2 nummers): € 10
**België**
Jaarabonnement: € 38,50
Kennismaking (2 nummers): € 12,50
Kennismakingscadeau (2 nummers): € 12,50
**Buitenland**:
Jaarabonnement Europa: € 55
Jaarabonnement buiten Europa: € 70

**Abonnementen**
Abonneren, bestellen, adreswijzigingen: www.aboland.nl
Tel. 0900-ABOLAND of 0900-226 52 63 (€ 0,10 per minuut)
Tel. vanuit buitenland: +31 251-257 926
Prijswijzigingen voorbehouden
Opzegtermijn: 3 maanden. Abonnementenland, Postbus 20, 1910 AA Uitgeest. Volledige abonnementsvoorwaarden: www.boeddhamagazine.nl
@Aboland_klanten.

**Advertenties**
E-mail: advertenties@boeddhamagazine.nl

**Uitgever**
Asoka, Postbus 61220, 3002 HE Rotterdam
Tel. 010-411 39 77, fax 010-411 39 32
E-mail: info@asoka.nl, www.asoka.nl
Verantwoordelijke uitgever: Gerolf T'Hooft

**Productie**
Wilco, Amersfoort

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt d.m.v. druk, film, fotokopie of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

BoeddhaMagazine is de opvolger van Vorm&Leegte en Kwartaalblad Boeddhisme destijds een uitgave van Stichting Vrienden van het Boeddhisme.

www.vriendenvanboeddhisme.nl
issn 2213-2066 © Asoka, Rotterdam

BoeddhaMagazine wordt gedrukt op FSC gecertificeerd papier.

BoeddhaMagazine 68, jaargang 16, nr 3, september 2012



# WIJS OMGAAN MET KANKER

**TEKST: NYNKE HUMALDA**

**Van 22 tot 26 oktober kunnen vrouwen met kanker een midweek mediteren en schilderen in het Emmausklooster in het Noord-Brabantse Velp. Inez Roelofs en Nynke Humalda, assistent-leraren vipassanameditatie, zijn de begeleiders. Zij staan onder supervisie van Jotika Hermsen. In maart werd er ook al zo'n meditatieweek gehouden. Een impressie.**

Op het moment dat de diagnose kanker gesteld wordt, komt de confrontatie met dood en eindigheid van het leven in beeld. Oncontroleerbaarheid, veranderlijkheid en lijden worden dagelijkse kost. Je weet niet of de kanker na de behandelingen weg is of weer terugkomt. Je hele gewone dagelijkse leven staat op zijn kop. Geen voorkeur en geen afkeer hebben, krijgt een andere dimensie. Daarom ontwikkelden Inez Roelofs en ik – assistent-leraren vipassanameditatie onder supervisie van Jotika Hermsen – een retraite voor zowel ervaren als beginnende vipassanamediterenden: *natuurlijk herstel, de helende kracht van meditatie*. We richten ons op vrouwen die kanker hebben gehad of nog midden in de behandelingen zitten.
Voor de midweek kozen we het *Emmaus*-klooster in het Noord-Brabantse Velp als locatie. Ik was meteen getroffen door de natuur, de geschiedenis, de eenvoud en waardigheid van het klooster, de traditie van stilte en de zoektocht naar een nieuw bestaan nu er nog twee broeders leven. Mijn hart wordt geraakt als ik achter in de tuin de pesthuisjes zie staan, waar monniken vroeger in quarantaine gingen als ze pestlijders geholpen hadden. Misschien is kanker wel de pest van onze tijd, denk ik. Tenslotte krijgt een op de drie mensen in zijn leven te maken met kanker.

## INSIGHT DIALOGUE

Van 26 tot 30 maart kwamen we voor het eerst met negen deelneemsters bij elkaar. Sommigen hebben fysieke en mentale beperkingen en weinig of geen meditatie-ervaring. Daardoor passen bekende en bestaande retraitevormen niet helemaal. We beginnen de dag met lichaamsoefeningen, gevolgd door ontbijten in stilte. 's Morgens staan twee uur *insight dialogue* op het programma, 's middags twee uur heilzaam schilderen en 's avonds een uur vipassanameditatie. De deelnemers kunnen voorafgaand aan elke maaltijd het gebed in de kapel bijwonen. Elke dag heeft een eigen thema: kennismaking; *dukkha*, lijden of klachten in het hier en nu; de relatie met kanker, overlevingsstrategieën en (des)identificatie; perspectief, inclusief de dood; afscheid en vertrek.
Na de insight dialogue-oefeningen, waarbij we vanuit een meditatieve houding met elkaar spreken, nodigen we de deelneemsters steeds uit te 'pauzeren'. We geven de volgende instructie: 'Ga met je aandacht




*Boeddhaberichten staat onder redactie van Moniek Zuidema*

naar binnen, voel het lichaam, de zitbotjes op de stoel, je voeten in de schoenen, je handen, die rusten op je schoot of op de tafel. Hoe is het nu met je? Wat ben je gewaar? Kun je ontspannen? Hoe was het om te spreken of te luisteren, wat klinkt er nog na?' Pauzeren is een uitnodiging om een moment uit de zintuiglijke voorkeur en afkeer te stappen en je van dit proces bewust te worden. Een automatische gewoonte wordt onderbroken. Pauze opent de deur naar niet gehecht zijn en naar opmerkzaamheid.
Een deelneemster over de insight dialogue: 'Bij de vraag: wat ervoer je op het moment dat de diagnose kanker werd gesteld, kwam het beeld op van het gezicht van de chirurg die met tranen in de ogen vertelde dat er kanker in de borst was en bestralingen en chemokuren nodig waren. Er was een groot gevoel van mededogen met de chirurg, die waarschijnlijk al vele malen zo'n bericht had moeten vertellen.'

### STIL VERDRIET

Een van deelneemsters blikt terug op de retraite: 'De stilte in de kapel; delen met de broeders; stil in de refter; samen langs stil verdriet gaan; de stiltes in een gesprek; de stilte op je kussen. In de vroege ochtend chi neng, warming-up van een gehavend lijf en binnenhalen van energie; laat de dag maar komen; er is kanker, er was kanker, wat is er nu. Insight dialogue is spreken: geen overdenking van woorden, geen voorafgaande gedachte, vertrouwen op het niet-weten, geen weerwoord, spreken tegen alleen maar luisteren. Insight dialogue is luisteren: ik adem je woorden diep in en weer uit, het is komen en laten gaan, wat achterblijft is stilte en soms een zachte traan.'

**Er is ruimte voor 10 deelneemsters. Aanmelden kan tot 5 oktober. Voor meer informatie: tel. 071-5769581 (Nynke Humalda) of mail info@wingerdleiden.nl.**

## JOTIKA HERMSEN BENOEMD TOT RIDDER

**Ridder in de orde van Oranje-Nassau; deze onderscheiding viel Jotika Hermsen ten deel op de viering van haar 80e verjaardag. Op 29 juli werd zij in Naarden benoemd tot ridder. Bij de viering waren zo'n 150 genodigden aanwezig.**

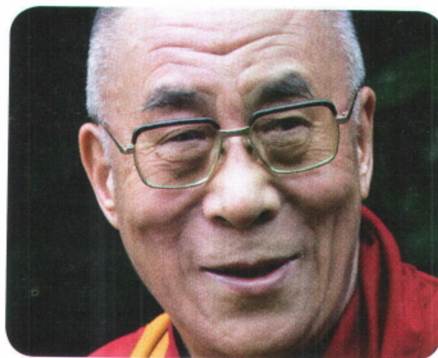


Jotika Hermsen leidde vanaf 1992 tot 2010 het vipassanacentrum *Buddhavihara* in Amsterdam en verzorgde daarnaast vanuit stichting *Sangha Metta* verschillende retraites. Ze verwierf bij de *Verenigde Naties* de *Award for Outstanding Women in Buddhism*. Door haar nationale en internationale invloed, haar bestuurlijke en uitvoerende bekwaamheden en door haar voorbeeldfunctie, heeft zij voor de samenleving een bijzondere meerwaarde.

De verjaardag en de onderscheiding werden gevierd met een vol programma. Maria van Balen presenteerde haar biografie van Jotika. Leerlingen en vrienden schonken haar een *Liber Amicorum*, een bundel herinneringen. *Het leven van Jo, Marie-Louise, Joke, Jotika; over toewijding en spirituele verdieping* en het *Liber Amicorum* vormen één geheel door een prachtige lay-out. Het is te bestellen op www.sanghametta.nl

In augustus is een portret van Jotika Hermsen uitgezonden door de *Boeddhistische Omroep Stichting*, getiteld *Getrouwd met God, één met de Boeddha*.

## OP DVD: BEZOEK DALAI LAMA AAN YEUNTEN LING



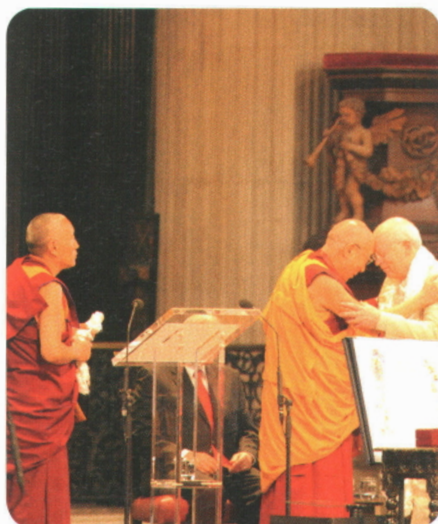
**Op de 24ste mei van dit jaar had een zonovergoten *Yeunten Ling* de grote eer Z.H. de Dalaï Lama te mogen ontvangen. De Dalai Lama was daar om de Tibetaanse tempel op traditionele manier te zegenen. Deze bijzondere dag is vastgelegd op beeld en wordt binnenkort uitgebracht op dvd.**

Voor degenen die aanwezig waren, is dit een mooie herinnering, voor wie er niet bij kon zijn een gelegenheid om deze dag mee te beleven. Te zien zijn de toespraak gericht tot de Tibetaanse gemeenschap, de ontmoeting met de pers, de huldiging door de burgemeester en het schepencollege van Hoei, de aankomst bij de tempel, de wijdingsgebeden, de ontroerende begroeting van de aanwezige counsel van internationale leiders van de grote religies en de toespraak van de Dalai Lama tot de grote schare mensen.

**De dvd's komen in september in beperkte oplage uit. Meer informatie: tibetaans.instituut@tibinst.org.**

# DALAI LAMA SCHENKT DEEL TEMPLETON-PRIJS AAN WETENSCHAP

**Zijne Heiligheid de Dalai Lama heeft op 14 mei de *Templeton*-prijs in ontvangst genomen in de prestigieuze St Paul's kathedraal in Londen. De prijs wordt jaarlijks uitgereikt aan spirituele leiders en entrepreneurs en bedraagt maar liefst 1,7 miljoen dollar (ongeveer 1,4 miljoen euro). Een deel van dit bedrag (200.000 dollar, ongeveer 160.000 euro) gaat naar het *Mind & Life Institute*. Deze organisatie zet zich in voor de dialoog tussen wetenschap en spiritualiteit.**



Z.H.de Dalai Lama groet natuurkundige en voorzitter van het Mind & Life Institute, prof. Arthur Zajonc.

> 'DE 21^E^ EEUW MOET ER EEN VAN VREDE EN MEDEDOGEN ZIJN. DAT ZULLEN WE NOOIT BEREIKEN MET GEBED EN MEDITATIE ALLEEN, MAAR DOOR MIDDEL VAN ONDERWIJS.'
> – DALAI LAMA

De directeur van het *Mind & Life Institute*, Arthur Zajonc, was zeer verheugd. 'We zijn verheugd en verrast dat Zijne Heiligheid de Dalai Lama ervoor heeft gekozen om 200.000 dollar van de prijs aan ons te doneren. Een buitengewoon compliment voor al onze inspanningen van de afgelopen 25 jaar. We zijn enorm blij met de oprechte betrokkenheid van Zijne Heiligheid de Dalai Lama.'

Ook zijn collega Thupten Jinpa is erg dankbaar. 'Dit is een krachtige publieke goedkeuring van ons werk.'

Bent u benieuwd naar het werk van het *Mind & Life Institute*? Meer informatie vindt u op **www.mindandlife.org**. Daar vindt u ook het persbericht en een video van de volledige speech van de Dalai Lama.

# AANKONDIGING: NIEUWE RETRAITE BERNIE GLASSMAN

**De bekende zenmeester Bernie Glassman komt in november dit jaar voor de zeventiende keer naar het concentratiekamp Auschwitz-Birkenau in Polen voor de *Bearing Witness*-retraite. Glassman organiseert deze unieke retraites al sinds 1996.**

De retraites in de bijzondere omgeving van Auschwitz zijn al vaak het onderwerp geweest van films en documentaires. Tijdens de retraite wordt er gemediteerd bij het spoor van Birkenau, terwijl de namen van de omgekomen slachtoffers gechant worden. Daarnaast is er tijd voor geleide bezoeken in het concentratiekamp en gelegenheid om herdekingen bij te wonen. De deelnemers van de retraite komen elke dag in kleine groepjes samen om hun ervaringen te delen.

De *Bearing Witness*-retraite wordt gehouden van 5 tot 9 november 2012. Meer informatie vindt u op **www.zenpeacemakers.org**. De Nederlandse boeddhiste Petra Hubbeling schreef een uitvoerig verslag over haar ervaringen op de Bearing Witness-retraite in 2011: **www.petrahubbeling.nl**.

# SYMPOSIUM 'SANGHA - VAN KLOOSTER TOT ZITGROEP' IN LEIDEN

**De *Stichting Inzichts Meditatie* (SIM) organiseert op zaterdag 3 november een symposium met als thema 'sangha'. Het woord sangha heeft verschillende betekenissen, waaronder de boeddhistische gemeenschap. Het symposium wordt gehouden in *Naturalis* in Leiden, ter ere van het vertrek van Dingeman Boot, de medeoprichter van SIM. Zo wil de stichting hem bedanken voor zijn inzet voor SIM en vipassanameditatie (inzichtsmeditatie) in Nederland.**

Tijdens het symposium wordt het thema (één van de drie juwelen van het boeddhisme) behandeld aan de hand van leven, werken en studeren in sangha's in het Oosten én het Westen.

Het programma bestaat onder andere uit bijdragen van Stephen Batchelor (bekend van onder andere de boeken *Bekentenis van een boeddhistisch atheïst* en *Boeddhisme zonder geloof*, Asoka), Martine Batchelor, Jotika Hermsen, Coby van Herk, Frank Uyttebroeck en Dingeman Boot. Jotika Hermsen zal een korte meditatie begeleiden. Er is gelegenheid om in kleine groepen met elkaar te praten over de eigen betekenis en invulling van het begrip sangha. Bovendien wordt het symposium op een bijzondere manier afgesloten, maar dat blijft nog een verrassing ...



Dingeman Boot (rechts) en leraar U Vivekananda
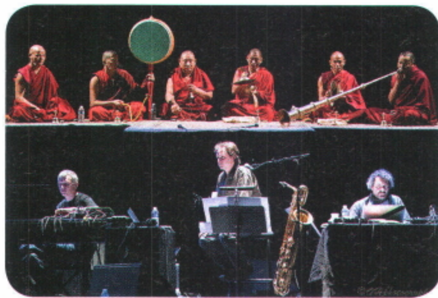
**Meer informatie over het symposium? Kijk op www.simsara.nl.**




# AANKONDIGING: OPTREDEN JAZZFORMATIE OCTURN EN GYUTO-MONNIKEN IN ANTWERPEN

**In de *Roma-zaal* in Antwerpen treedt woensdag 21 november een bijzondere combinatie op: de Brusselse jazzformatie *Octurn* is de samenwerking aangegaan met monniken van het *Gyuto*-klooster in Tibet.**

De hedendaagse jazzformatie *Octurn* dompelde zich onder in het hypnotiserende universum van de monniken van het *Gyuto*-klooster in Tibet. Deze monniken brengen mantra's: oude, rituele gezangen met een tweetonige vocale techniek. De bezwerende diepe keelzangen zorgen voor een muzikale ervaring die buiten de tijd lijkt te staan. Aan de tweetonige stemmen en de traditionele Tibetaanse instrumentatie (hobo, hoorn, trommel, cimbalen, schelpen, klokjes) worden westerse instrumenten en elektronica toegevoegd tot een hybride en beeldrijke muziekvorm.



## *BOEDDHAMAGAZINE* GEEFT KAARTEN WEG!

**Ben jij ook zo nieuwsgierig naar dit optreden vol heerlijke jazz en spirituele mantra's? *BoeddhaMagazine* mag vijf duotickets weggeven!**
**Mail uw naam en contactgegevens naar wedstrijd@deroma.be met vermelding van 'Wedstrijd Octurn Boeddha-Magazine'. Meer informatie over dit optreden vind je op www.deroma.be.**

# QUICK FIX: BETERE VERBINDINGEN IN HERSENEN

**Na slechts een maand mediteren zijn er al duidelijke veranderingen in de hersenen te zien, zo blijkt uit onderzoek van de universiteit van Oregon. Wetenschappers keken naar de effecten van aandachtstraining (*integrative body-mind training* of IBMT). Na vier weken (slechts elf uur meditatie!) toonden MRI-scans al fysieke veranderingen in de hersenen van de vrijwilligers.**

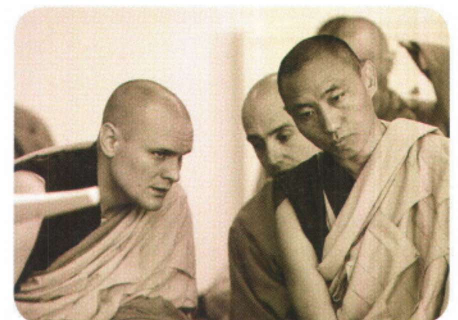
Zo nam de dichtheid van de zenuwvezels 'de witte stof' toe en breidde de hoeveelheid myeline zich uit: de beschermende vetlaag die de zenuwen omhult. De effecten waren vooral zichtbaar in de prefrontale hersenschors, het deel van de hersenen dat helpt bij het reguleren van gedrag.

Onderzoeksleider professor Michael Posner: 'Deze studie geeft ons een gedetailleerd beeld van de veranderingen door meditatie. We hebben nu de exacte locaties in kaart kunnen brengen van de veranderingen in de hersenen.' De onderzoeksgroep concludeert dat deze dynamische verandering van de witte massa in de prefrontale cortex 'mogelijkheden kan bieden voor het behandelen of voorkomen van psychische stoornissen'.

*Bron: dailymail.com*



# GESHE SONAM NGODRUP NAAR NEDERLAND


Jamyang Khedrup en geshe Ngodrup (rechts)

**De zeer geliefde geshe Sonam Ngodrup is sinds kort de tweede Tibetaanse leerkracht van het *Maitreya Instituut*. Zijn woonplaats is het nieuwe centrum in Loenen, maar de leraar is ook wekelijks in Amsterdam te vinden.**

De Tibetaanse term *geshe* betekent letterlijk: goed in de kennis. Het is een academische graad die Tibetaanse monniken behalen na ruim twintig jaar studie in de boeddhistische filosofie.

Geshe Sonam Ngodrup heeft onder andere lesgegeven in Frankrijk. Voor de vertaling van zijn lessen heeft hij zijn vaste vertaler meegenomen, de Canadese monnik Jamyang Khedrup. Deze vertaalt de lessen in Amsterdam, Loenen, Groningen en Breda in het Engels. Sonam Ngodrup gaf zijn eerste les op de open dag van het *Maitreya Instituut* in Amsterdam op 8 september jl. Naast Sonam Ngodrup blijft geshe Sonam Gyaltsten als vaste leraar verbonden aan het *Maitreya Instituut*.

*Lezersvragen over de dagelijkse meditatiepraktijk*

**OP HET KUSSEN**

FOTO: DIEGO FRANSSENS

# Een stekelvarken ingeslikt - wat nu?

TEKST: FRITS KOSTER

**Vraag: Als jij het antwoord zou krijgen op de belangrijkste vraag in jouw leven, en het antwoord was in grote lijnen het tegendeel van wat je verwachtte of hoopte, zou je het antwoord accepteren? Zo ja, waarom? Zo nee, waarom niet?**

Er wordt wel eens gezegd dat meditatie ons leven vrijer, maar niet altijd direct gemakkelijker maakt. Zo besefte een vrouwelijke deelnemer vorig jaar tijdens een retraite plotseling dat ze beter kon gaan scheiden van haar partner. In hedendaags onderzoek omtrent de effecten van mindfulnesstraining wordt dit wel benoemd als waardenverheldering; we worden ons meer bewust van doodlopende levenswegen en van wat ons gelukkig maakt en energie geeft.

## VERDRINGEN NOCH VERDRINKEN

Hoe kun je omgaan met dit soort schokkende inzichten? Je kunt ze natuurlijk verdringen of negeren. Maar zoals het Aziatische gezegde luidt: 'Je kunt een half ingeslikt stekelvarken beter niet meer proberen uit te spugen!'
Maar ook bij positieve emoties en kwaliteiten kan het gebeuren dat je vergeet deze als opmerkzaamheidsobject te beschouwen. Als we ons uiterst creatief voelen of plots een verhelderend inzicht krijgen, dan gaan we hiermee aan de haal. In meditatie verkregen inzichten kunnen daardoor heel dwingend worden. We verliezen ons in het inzicht en zetten zo onze nuchterheid of objectiviteit op het spel. Klakkeloos meegaan met op deze manier verkregen inzichten kan zelfs tot hypomanie of manie leiden.
De Boeddha gaf een heel belangrijk advies in het *Mahasatipatthana-sutta*: 'O monniken, hij of zij aanschouwt de wereld, zonder bezitterigheid en zonder aversie tot de wereld.' De wereld staat voor alle verschijnselen die we in onze beleving tegen kunnen komen, dus ook voor inzicht! Het kan rust geven om inzicht en daaruit voortvloeiende reacties en emoties in eerste instantie louter innerlijk te aanschouwen; zonder ze te verdringen maar ook zonder erin te verdrinken.

## AFWACHTEN OF HANDELEN?

Tijdens een zitmeditatie zo'n 22 jaar geleden, toen ik nog boeddhistische monnik was, kwam bij mij het besef op dat het beter was om geen monnik meer te zijn. Maar na een aantal jaren in Zuidoost-Azië te hebben geleefd, was ik nu volop bezig met de opbouwfase van een meditatiecentrum in Groningen. Als ik het inzicht direct had opgevolgd, zou dit tot gevolg hebben gehad dat er veel steun hiervoor weggevallen zou zijn. Ik ben niet impulsief met het inzicht meegegaan maar koos ervoor het eerst te laten rijpen. Dat leverde het weloverwogen besluit op om nog twee jaar monnik te blijven, waarna ik met een gerust hart kon uittreden, wetende dat het centrum in een stabiele fase was terechtgekomen.



Sommige inzichten kunnen snel opgevolgd worden, andere inzichten hebben een langere tijd nodig en soms kan een inzicht na verloop van tijd ook meer begrepen worden als een impulsieve opwelling. Door een aanschouwende houding aan te nemen, kun je een betere inschatting maken wat een geschikte tijd en plek kan zijn om het inzicht in actie om te zetten. Soms is het beter te wachten, soms biedt een geleidelijk stappenprogramma uitkomst en soms is het verstandiger een pijnlijke stap niet langer uit te stellen. Meditatie, reflectie, maar ook het bespreken van knelpunten of inzichten met goede vrienden, helpen om tot een goede beslissing te komen.

## BERUSTEN IN 'NIET-WETEN'

Soms worden we ons wel bewust van een probleem maar zien we niet direct een uitweg. Op zulke momenten kan het buitengewoon waardevol zijn om niet naar een antwoord op zoek te gaan maar rustig in 'het niet-weten' te vertoeven. Op een bepaald moment raakte ik tijdens een retraite verstrikt in het willen krijgen van een antwoord bij een relatieprobleem. Na een paar weken van verwoede pogingen om te beslissen of ik door zou gaan of juist met de relatie zou stoppen, besprak ik het met een oude Birmese monnik. Zijn antwoord werkte bevrijdend. Hij zei dat het helemaal niet nodig was om tijdens de retraite antwoorden te vinden. De ene dag zou de ene kant van mijn probleem zich kunnen voordoen, terwijl ik een volgende

**OPROEP**
Heeft u een meditatievraag voor Frits?
Mail: redactie@boeddhamagazine.nl

dag wellicht heel anders zou kijken naar hetzelfde dilemma. Het enige dat ik diende te doen was het dilemma als dilemma te aanschouwen, zonder op zoek te hoeven gaan naar antwoorden. Een wijze levenskeuze dient zich soms vanzelf aan, net zoals een appel vanzelf rijpt en van de boom valt.
Het idee om een dilemma te blijven voelen zonder het direct op te lossen, voelt voor ons misschien wat vreemd aan. We zijn geneigd, zowel biologisch als cultureel, om een probleem zo snel mogelijk aan te pakken en veilige grond te zoeken. Maar het leven brengt nu eenmaal zo nu en dan dilemma's met zich mee. Op zulke momenten kan het voldoende zijn dit eenvoudigweg te erkennen zonder direct naar duidelijkheid op zoek te gaan. In het zenboeddhisme komt deze vorm van wijsheid mooi tot uitdrukking in het volgende verhaal uit de *Shoyoroku* of *Het boek van sereniteit*:

*Meester Jizo vroeg aan Hogen: 'Waar ga je heen?' Hogen zei: 'Op bedevaart.' Jizo vroeg: 'Waar is dat goed voor?' Hogen zei: 'Dat weet ik eigenlijk niet.' Jizo zei: 'Niet-weten is het meest intiem.' En Hogen ervoer op dat moment een diep ontwaken.*

Dit is een van vele vormen van wijsheid of *panna*, die in het boeddhisme worden beschreven en die de Boeddha vergeleek met een medicijn. Soms proeft het medicijn bitter, soms zoet en soms is het neutraal van smaak. Maar het is en blijft een waardevol medicijn dat ons helpt om het grillige levenspad zo gezond en schadeloos mogelijk te kunnen bewandelen.

*__Frits Koster__ beoefent sinds 1979 vipassanameditatie. Hij is auteur van diverse boeken, werkt als mindfulnesstrainer en begeleidt meditatieactiviteiten in binnen- en buitenland.*


**www.fritskoster.nl**
**www.mindfulnesstraining.nl**



# 'TRANSRATIONALISME'

Gisteren zag ik in de Amsterdamse Pijp een omgevallen plant liggen op de stoep van een shoarmatent. Het was zo'n palmachtige, weinig spectaculaire plant die je jarenlang kunt verwaarlozen in een donkere hoek van je shoarmazaak en die het nog steeds overleeft. Onmiddellijk voltrok zich een intern dilemma: Moet ik de plant rechtzetten, ook al is ze 'afval'? Wat zullen mensen denken? Moet ik júíst niet dingen zien zoals ze zijn zonder ze direct te willen veranderen? Tegen die tijd was ik allang een straat verder en omkeren vereiste een mate van moed en visie die me op dat moment ontbrak. Sindsdien zit het me dwars.
Ik weet dat dit incident in het niet valt bij de situatie in Syrië, bij kindsoldaten en leeggeviste oceanen. Toch was het een activistische testcase. Lijden is immers lijden. En activisme is het opvolgen van het zien van lijden met actie. Het idee van de bodhisattva uit de mahayanatradities vind ik hiervoor een behulpzaam rolmodel. Het werk van de bodhisattva is om het lijden van alle levende wezens te verlichten. Han de Wit vergeleek de bodhisattva ooit met een vogeltje dat een bosbrand ziet en, geraakt door dat lijden, naar het dichtstbijzijnde meer vliegt, zijn bekje vult met water, terugvliegt en het water op de bosbrand laat vallen. En niet één keer, maar zolang als het bos brandt. Deze levensinstelling vereist niet alleen ongelofelijk veel mededogen, maar ook moed. Want het beeld van een vogeltje dat een bosbrand probeert te blussen is ons conventionele idee van waanzin. We beginnen er, net als ik met de plant, niet eens aan. De bodhisattva heeft wat dat betreft een transrationele motivatie. Het is rationeel om te proberen de brand te blussen, want genoeg waterdruppels blussen immers een brand. Aan de andere kant ontstijgt het onze ratio: hoe kan één vogeltje nu een hele bosbrand blussen? In mijn geval zou de plant rechtzetten zowel wél als niet helpen. En van dat soort paradoxen houden we over het algemeen helemáál niet.
Toch is transrationalisme – een levenshouding die onbegrijpelijk begrijpelijk is – best hip en *hartcore*. En ook nog eens onbegrijpelijk simpel. De bodhisattvaquizvraag voor vrijwel elke situatie is: hoe verminder ik het lijden in deze situatie? Of, wat glamoureuzer gezegd: wat kan ik doen om deze situatie groter te maken, in plaats van kleiner? Je beantwoordt die vraag niet alleen met vertrouwd rationeel denken, maar door te denken met je botten en hart en neusharen – hoe dan ook. Ik weet het zelf niet eens. Ik weet wél dat transrationeel activisme – een leuke voor *Wordfeud* – niet alleen het domein is van het *Occupy*-tentenkamp of *Wakker Dier*. Het begint in de supermarkt voor het vleesschap, op de hondenuitlaatplek om de hoek of bij de bromvlieg achter het raam. En bij de omgevallen plant op straat dus. Shit.



*__Geertje Couwenbergh__ is antropoloog, innernemer en auteur van diverse boeken en artikelen over boeddhisme in een moderne context. Ze geeft schrijfworkshops in binnen- en buitenland en begeleidt individuen in hun (schrijf)leven.*


**www.potentialbuddha.com**

**BoeddhaMagazine** neem een abonnement en kies als **welkomstgeschenk**

*een sieraad van A Beautiful Story*






In de sieraden van **A Beautiful Story** komen vele verhalen samen. Het verhaal van makers met een talent, hun fantastische vakmanschap dat we graag naar jou toe brengen. Onder het motto "onafhankelijkheid geeft kracht!" werkt de groep **Beads for Life** aan bijzondere handgemaakte sieraden. De Nepalese vrouwen werken vanuit een klein en heel gezellig atelier in de hoofdstad Kathmandu.

Een jaarabonnement (vier nummers) kost €38,50 (€35,- per incasso).
Neem een abonnement of geef een abonnement cadeau via de website:
***www.boeddhamagazine.nl*** of op onze ***Facebookpagina***.

Vind ons ook op Facebook en op Twitter (@BoeddhaMagazine)

www.japansetuinen.nl

Japanse & meditieve tuinen is een specialisme van

Pieter de Koning Tuinen

Dr. Welfferweg 11 B
3615 AK Westbroek (Utr)
0346 – 28 21 40

**Boeddhistisch Centrum Haaglanden**

Stadscentrum voor meditatie en boeddhisme. Introductie en verdieping gericht op de toepassing in het dagelijks leven.

Uilebomen 55 2511 VP Den Haag 070-335 51 57
info@bchaaglanden.nl www.bchaaglanden.nl



**Mindfulness**
**post-hbo opleiding tot trainer Mindfulness**



HOGESCHOOL UTRECHT

www.mindfulness.hu.nl
e-mail: mindfulness@hu.nl
telefoon: 088 - 481 96 93

In het hart van het adembenemend mooie heuvelland van Zuid-Limburg. Een plek om te herbronnen. De ruimte te ervaren die stilte en rust bieden.
Vier vakantiewoningen (2 pers. geen kinderen).



stilteplek
**HOF VAN BOMMERIG**

Er is een meditatieruimte op het terrein.
Wij bieden ook een meditatie-arrangement aan.

Herman en Ineke van Keulen
www.hofvanbommerig.nl
telefoon: 043 - 4553447

HANDEN & VOETEN

## OEFENINGEN VOOR STERKE KNIEËN

# KNIE-ZEN

**TEKST: LILIAN KLUIVERS, FOTO'S: LOTTE STEKELENBURG**

Hoewel we veel bewondering kunnen hebben voor onze knieën – het zijn de schokbrekers van ons lichaam en ze kunnen bijzonder veel bewegingen maken – kunnen deze gewrichten soms behoorlijk pijnlijk aanvoelen tijdens een zitmeditatie. Natuurlijk vormen ze zo heerlijke meditatieobjecten ('knie-zen'), maar pijn is uiteraard nooit een goed teken.
Volgens de oosterse geneeswijzen ontstaat pijn als er in ons lichaam iets uit balans is, bijvoorbeeld als de energie stagneert. Onze gewrichten, en met name de knieën, zijn gevoelig voor stagnatie; van bloed, lymfe, maar in de eerste plaats van de energie – ook wel *ki*, *chi* of *prana* genoemd. Omdat de knieën vrij ingewikkelde gewrichten zijn, zijn ze lastig om te behandelen. Gelukkig kan regelmatige liefdevolle toewijding veel verschil maken. De volgende oefeningen kunnen je helpen om van pijnlijke knieën verlost te worden.

### CIRKELEN

Ga staan en plaats beide voeten tegen elkaar. Buig de knieën licht en leg de handpalmen op de knieschijven zonder druk te geven. De rug en nek zijn recht, schouders laag. Maak nu cirkels met de knieën, twintig keer rechtsom en twintig keer linksom. Dit is een basisoefening om de circulatie in je knieën te verbeteren.



### KNIEMASSAGE

De knie is misschien niet een lichaamsdeel dat direct geassocieerd wordt met massage, toch kan een kniemassage heel prettig en vooral heilzaam zijn.
Plaats om te beginnen de wijs-, middel- en ringvinger in de knieholte van een knie, zó dat de middelvinger precies in het midden drukt, de wijsvinger vlak voor de pezen aan de ene zijde en de ringvinger vlak voor de pezen aan de andere zijde. Deze vingertoppen stimuleren nu *acupunten* die de doorstroming in de knie verbeteren.
Plaats de palm van de andere hand op de knieschijf en begin cirkeltjes te draaien met deze hand. Als je de beenspieren goed ontspant, beweegt de knieschijf mee. Herhaal dit een minuut.
Masseer daarna met de duimtoppen van beide handen rondom de knieschijf. Herhaal deze oefeningen bij de andere knie.
Deze oefening stimuleert de doorstroming in de knieën en is dus erg fijn als je vocht vasthoudt in je knie, of als dit gewricht kouder voelt dan bijvoorbeeld je bovenbeen (een teken van verminderde circulatie). De massage stimuleert de energiebanen van blaas en nier, die ook een belangrijke rol spelen in de onderrug. De oefening heeft indirect dus ook een heilzaam effect bij lage rugklachten.





*Lilian Kluivers geeft lessen in do-in, een bewegingsvorm uit de oosterse geneeswijzen die de circulatie in het lichaam bevordert. Daarnaast geeft zij behandelingen in shiatsu. Zij schreef het boek* De helende kracht van Do-In, *verschenen bij uitgeverij* De Driehoek.



**www.liliankluivers.nl**

## LEZERSGESCHENK




Lilian Kluivers
*De helende kracht van Do-In*

***BOEDDHAMAGAZINE* MAG 5 EXEMPLAREN VERLOTEN VAN *DE HELENDE KRACHT VAN DO-IN*.**

Mail je volledige naam en adres naar redactie@boeddhamagazine.nl met vermelding van 'Do-in'.



# ZENMONNIK EN COMPONIST LUC DE WINTER

## OVER MUZIEK EN STILTE

**Bestaat er mooiere muziek dan de stilte? Het is een vraag die de Vlaamse componist en zenmonnik Luc De Winter zichzelf nog steeds stelt. Hij vertelt hoe de zin om te componeren langzaam naar de achtergrond verdween toen hij zich in het zenboeddhisme verdiepte – én hoe die weer terugkwam. Op welke manier beïnvloedt zen zijn manier van componeren en lesgeven?**

TEKST: MANU ADRIAENS
FOTOGRAFIE: DIEGO FRANSSENS

'Voor een professioneel musicus ben ik erg laat begonnen met muziek, ik was vijftien. Ik kreeg de muzikale microbe direct écht te pakken, en het ging allemaal erg snel. Dankzij hard werken, onder begeleiding van een uitstekende leraar, slaagde ik drie jaar later voor het ingangsexamen conservatorium. Zo zat ik op mijn achttiende al op het *Lemmensinstituut* in Leuven. Een warm bad, dankzij inspirerende leraren als Luk Bastiaens voor orgel, Reitze Smits voor improvisatie en Luc Van Hove voor compositie. Hard werken, dat wel, maar die discipline ervoer ik niet als een klus. Daarvoor deed ik het allemaal te graag.

Ik was net dertig toen ik dagelijks ging zitten. De interesse sluimerde al langer. Als jongen van een jaar of dertien las ik in het Vlaamse weekblad *Humo* een samenvatting van *Zen en de kunst van het boogschieten*. Dat boek van Eugen Herrigel is vandaag niet echt aanbevelenswaardig meer – daarvoor berust het op te veel misverstanden – maar toch maakte het blijkbaar iets in me wakker.
Als twintiger bleef ik over zen lezen. Ik had intussen een vriendin, die in Londen een stage in de vipassanatraditie had gedaan met Goenka. Dat boeide me. Begin 1993 leerde ik Tom Hannes kennen, hij organiseerde een uitvoering van Cage's *Empty Words*, en zocht nog musici. Tom werd een zeer goede vriend en we hadden vele enthousiaste gesprekken over zen. Daaruit vloeide ons gemeenschappelijke parcours voort: kort na elkaar zijn we van Leuven naar Antwerpen verhuisd, en daar ontdekten we een *zendojo* (meditatiehal, *nvdr*) waar we zo veel mogelijk naartoe gingen. De zazenbeoefening begon door te dringen, en veranderde mijn kijk op de dingen grondig. Het engagement groeide, het werd me duidelijk wat écht belangrijk is ... en hoe kort het leven is. Na een zestal jaar besprak ik met mijn leraar de monnikswijding, en in 2003 werd ik gewijd in de tempel van *La Gendronnière* bij Blois [Frankrijk].'

## VAN MUZIEK NAAR STILTE ...

'In de jaren negentig van de vorige eeuw had ik interessante compositieopdrachten gekregen en speelden diverse ensembles en solisten muziek van me. Maar doordat ik me steeds intenser met zen ging bezighouden, merkte ik dat mijn muzikale aspiraties naar de achtergrond verschoven. Zeker toen ik monnik werd. Ik dacht: *voilà*, dit is mijn keuze. En toen deed zich iets merkwaardigs voor: zodra ik het echt had losgelaten, kwam de zin om te componeren als het ware langs de achterdeur weer naar binnen. Wel waren er dingen veranderd. Zonder me met de groten der aarde te willen vergelijken: er is een parallel met de evolutie die de Estse componist Arvo Pärt doormaakte. Hij, Russisch-orthodox geïnspireerd, heel gelovig, is op een gegeven ogenblik ook gestopt met componeren. Toen heeft hij zich in stilte een paar jaar op de studie van de oude muziek geconcentreerd, en daarna is hij zelf weer actief aan de slag gegaan.'

## ... NAAR MUZIEK!

'Hoe vaak gooien wij, mensen, niet barrières voor onszelf op? Dat is zo in het dagelijkse leven, maar ook als componist kun je in die val trappen. Regelmatige beoefening van *zazen* (zittende meditatie, *nvdr*) heeft als gevolg dat je dat beetje bij beetje minder gaat doen. Ik herinner me dat ik eens, in een periode dat ik geen noot op papier kreeg, voor tien dagen naar de zentempel *La Gendronnière* in Frankrijk ging. Ginds was ik helemaal niet bezig met muziek. Toen ik 's avonds laat heel moe thuiskwam, vroeg ik me plots af: wat is eigenlijk het probleem? Ik ben aan het schrijven gegaan en een paar dagen later stond er een heel stuk op papier, het was alsof de muziek zichzelf schreef. Meditatie, als beoefening van loslaten, doet de stroom van inspiratie zijn natuurlijke loop vinden.
Componeren doe ik omdat ik gaandeweg ondervonden heb dat dit wel degelijk "mijn ding" is, maar tegelijk wil ik mensen met mijn werk toch ook op een niet-dwingende manier in aanraking brengen met het boeddhisme. In dat opzicht voel ik me verwant met de traditie van de zenkunsten, die tegelijk beoefening zijn, als uitdrukking van het ontwaken in het dagelijks leven. Je mag het dus zeker zien als een verlengde van mijn engagement als monnik. Concreet heb ik – voor concerten, maar ook op de Belgische radio en in culturele tijdschriften – inleidingen en interviews gegeven die een groter publiek op een andere manier in contact brachten met zen en boeddhisme. De *Sandokai*-concerten alleen al werden bijgewoond door meer dan duizend mensen, wat uitzonderlijk is voor a-capellakoormuziek van een hedendaagse Vlaamse componist.'

## KRACHT VAN DE OPEN RUIMTE

'Luister naar de cd *Kannon's Pillow*, waarop Veerle Peeters pianomuziek van mij speelt. Mensen vertellen me dat ze getroffen worden door de rust, maar vooral door de grote présence die ervan uitgaat. Dat heeft voor een deel te maken met het spaarzame gebruik van de noten, het

**Luc De Winter** (1966) ontving de monnikswijding in de *Soto*-zentraditie van zijn leraar Roland Yuno Rech. Met zijn vrouw Ann leidt hij *Ho Sen Dojo* in Antwerpen, waar hij meditaties, introducties, workshops en andere vormen van onderricht geeft. Ook is hij al jarenlang intensief betrokken bij de organisatie van zenboeddhistische retraites in België en het buitenland.
Na zijn muzikale studies aan het *Lemmensinstituut* in Leuven componeerde hij onder meer voor *Carré*, *Trio Aura* en *I Fiamminghi*. Zijn belangrijke muzikale projecten *Sandokai* en *Kannon's Pillow* verschenen allebei op cd. Voor *Sandokai* deed hij een beroep op *Ensemble Polyfoon* o.l.v. Lieven Deroo, voor *Kannon's Pillow* werkte hij samen met pianiste Veerle Peeters. Deze laatste cd vormt het uitgangspunt voor de korte film 'The Regarder of Sounds' die regisseur Konrad Maquestieau in het najaar zal realiseren.
Momenteel werkt Luc De Winter aan een avondvullende liederencyclus, gebaseerd op de nieuwe vertaling (door Kazuaki Tanahashi) van de poëzie van Ryokan.

 **www.lucdewinter.com**



grote aantal rusten en langzaam uitklinkende akkoorden. Zoals ook de kracht van *sumi-e*, het traditionele Japanse inktschilderen, toe te schrijven is aan de impact van de open ruimte. Enkele goed geplaatste penseeltrekken kunnen meer zeggen dan het helemaal vol schilderen van een doek, iets waar westerlingen vaak toe geneigd zijn omdat ze lijden aan *horror vacui* (kunsthistorische term voor 'angst voor de leegte', *nvdr*).
Voor een ander deel zit het 'm in het feit dat mijn muziek niet opgebouwd is als een gesloten redenering, maar steeds opnieuw vanuit het moment zelf vertrekt, en ook steeds weer naar het hier en nu terugkeert. Ten slotte speelt natuurlijk ook de bijzonder intense en verstilde uitvoering van Veerle Peeters – een pianiste die bekend staat om haar verfijnde en tegelijk uiterst frisse interpretaties – een cruciale rol. Want een compositie wordt pas muziek als ze tot leven wordt gebracht.
De titel van de cd verwijst naar Kannon, de *bodhisattva* van het mededogen. Oorspronkelijk heette Kannon – in het Sanskriet – Avalokiteshvara, wat betekent "hij die luistert naar de kreten van de wereld". Die figuur verhuisde met het boeddhisme mee via China naar Japan, om daar Kannon te worden. Avalokiteshvara is een man, Kannon een vrouw: verwant met wat Maria belichaamt in het christendom. De moederlijke liefde voor alle levende wezens. Dat is de ondertoon van al deze stukken.'

## STIEKEM TOCH EEN VERHAAL

'De zestiende-eeuwse componist William Byrd vond: "Als je een tekst steeds weer leest en echt laat doordringen, komt de muziek vanzelf." Toen ik werkte aan het project *Sandokai*, in opdracht van *Ensemble Polyfoon*, heb ik ervaren dat er in die uitspraak veel waarheid schuilt. Ik wilde al lang iets doen met vocale muziek, maar ja, welke teksten zou ik nemen? De Amerikaanse zenmeester Dan Leighton, zelf een gerenommeerd vertaler van geschriften uit het zenboeddhisme, verwees me naar Kazuaki Tanahashi. Dat was een gouden tip. Tanahashi zette me op zijn beurt bijvoorbeeld op het spoor van de *Ten Line Sutra of Avalokiteshvara's Boundless Life*. Een mij op dat moment onbekende tekst, maar nogal wat mensen hebben me intussen verteld dat het hun favoriete nummer van het album is. In Japan, maar ook in de Amerikaanse zen, geniet het een populaire status als een volksgebed dat mededogen opwekt. De bijna 80-jarige Tanahashi, één van de levende legendes van de Amerikaanse zen, was zo enthousiast over het project, dat hij speciaal voor de concerten overvloog vanuit Californië. Sindsdien komt hij elk jaar een week bij me logeren, en werken we samen aan nieuwe projecten. De hoes van *Sandokai* combineert een cirkel en de karakters "San, Do en Kai", beide werk van Tanahashi. De hoes van *Kannon's Pillow* is eveneens werk van hem. Dit schilderij sprak me direct aan, en past prachtig bij de muziek ...

## 'ZEN IN MUZIEK: WAKKER ZIJN, LATEN GEBEUREN, EN TÓCH IETS DOEN'

Mijn koorcomposities op *Sandokai* klinken enigszins anders dan mijn pianomuziek, waar de link met de zenkunsten voor buitenstaanders ongetwijfeld duidelijker zal zijn. In de koormuziek is de open ruimte er wel, maar op een andere manier. Een constante in mijn werk is het gebruik van eenvoudige ingrediënten. Simpele notenwaarden, het niet-virtuoze, het gebruik van oude, minder expliciet doelgerichte toonladders. Nogmaals: mijn muziek is helemaal gevoeld vanuit het moment. Het is niet zo dat ik het vertellende, zoals je dat vindt in een klassieke symfonie of sonate, helemaal verlaat: ik probeer het vertellende en het statische, het relatieve en het absolute, te integreren. Dat leidt tot muziek die zich soms

voordoet als puur moment-gericht, maar stiekem toch een soort verhaal vertelt ... of andersom.' *(lacht)*

### LESGEVEN VANUIT ZEN

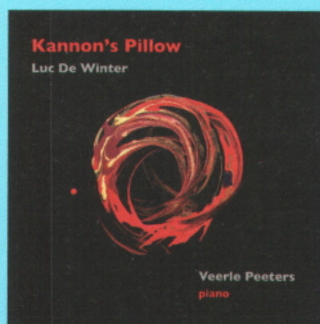
'Mijn lesgeven aan muziekacademies is mijn inkomen. Ook in dat leraarschap sijpelt mijn zenachtergrond onvermijdelijk door. Concreet betekent dat: als een leerling een stuk speelt of componeert, probeer ik te vermijden daar meteen naar te luisteren vanuit mijn eigen opvattingen. Ik vertrek liever van wat er is, in plaats vanuit mijn idee van "hoe het zou moeten klinken". Met zo'n houding is alles een verrassing en hoor je goede dingen die je anders misschien zouden ontgaan.
De meeste van mijn leerlingen en collega's weten dat ik zenmonnik ben. Ik heb ooit een orgelstudent gehad die pater was in de abdij van Averbode. Tja, dan ontstaan er in de conversatie spontaan bruggen tussen muziek en spiritualiteit. Met al mijn leerlingen streef ik sowieso een contact na dat verder gaat dan alleen maar de technische uitleg over de noten. Muziek speel je tenslotte met je hele wezen. Als er knellingen zijn in je persoonlijke leven, zal zich dat uiten in de manier waarop je je instrument hanteert. Waarom zou ik trouwens verdoezelen hoe ik tegen het leven en de maatschappij aankijk? Dat betekent niet dat ik ze prekerig probeer over te halen om ook eens naar onze *dojo* te komen. Misschien kon je me vroeger wel betrappen op die neiging om mensen warm te maken voor zen. Dat heb ik afgeleerd. "Ga eens een half jaar regelmatig zitten op een kussen", blijft de grootste aanrader die ik iemand kan geven, vanuit de grond van mijn hart, maar tegelijk heeft de ervaring me geleerd: de gedrevenheid moet vanuit de persoon zelf komen. Anders doet hij het misschien even om je een plezier te doen en haakt hij na een paar keer toch af.'

### VOORBIJ ELK CONCEPT

'De *komuso*, de monniken van de *Fuke Zen*-school, die volgens mij ophield te bestaan in de negentiende eeuw, bespeelden de *shakuhachi* – de Japanse bamboefluit – als specifieke vorm van meditatiebeoefening. Daar voel ik een grote affiniteit mee. Muziek als een meditatie met klank. Een boeiende combinatie van wakker zijn, laten gebeuren en toch iets doen. Al blijft de vraag: bestaat er mooiere muziek dan de stilte? Mijn eigen muziek wil ik alvast altijd vanuit de stilte laten komen, zoals ook de essentie van een Japans inktschilderij vanuit de achtergrond opduikt. Je moet leren het juiste vertrouwen te hebben in het openlaten.
Als ik muziek wil schrijven, is het geen vast ritueel dat ik vlak daarvoor een tijd op mijn kussen ga zitten. Ook dat is iets wat ik heb losgelaten. Ooit was het een gewoonte van me om die twee dingen na elkaar te doen, maar op den duur leek het wel of dat ik daarmee de inspiratie wilde dwingen om me gezelschap te komen houden. In de zen is het heel belangrijk je meditatiemomenten niet in functie van een of ander doel te stellen.
Ik ben mede tot zen gekomen door me te verdiepen in de componist John Cage. Ik noem hem weleens "de minst begrepen mens van de twintigste eeuw". Ook door vele van zijn volgelingen, hoor. Want hij wordt vaak beschouwd als iemand die puur conceptueel bezig was, terwijl het juist zijn bedoeling was de mens – voorbij elk concept! – te laten luisteren naar de directe ervaring van het hier en nu. Zijn beroemde stuk 4'33" hebben velen geïnterpreteerd als het in de praktijk brengen van een idee: "Wat kan ik maken om nog moderner te zijn dan de modernste componisten? O ja, een stuk waarbij iemand aan een piano gaat zitten en gedurende 4 minuten en 33 seconden geen enkele toets aanslaat." Terwijl er bij Cage helemaal géén idee vooropstond. Nee, hij was totaal anticonceptueel. Leren écht wakker, écht aanwezig zijn, hier en nu, daar draaide het gewoon om bij hem.
Er is trouwens nog iets wat ik zo mooi vind aan die man. Op het einde van zijn leven was hij heel bekend, met als gevolg dat veel mensen contact met hem zochten. Wel, hoeveel keer per dag de telefoon ook rinkelde, hij nam die altijd op. En ook alle brieven die hij kreeg, beantwoordde hij zelf. Hij begreep heel goed dat zen geen kwestie is van je isoleren, maar van beschikbaar zijn.'

*Manu Adriaens is een Vlaamse journalist en schrijver. In september verschijnt bij uitgeverij Lannoo zijn nieuwe boek Lof der zachtheid.*

## LEZERSGESCHENK

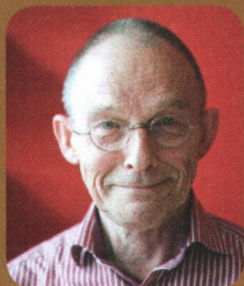



Luc De Winter
*Kannon's Pillow*

Eén suite, zeven pianostukken, zeventig minuten muziek: pianiste Veerle Peeters speelt *Kannon's Pillow* van Luc De Winter. Geïnspireerd door jarenlange praktijk van zenmeditatie en toch géén oosterse muziek maar een eigentijdse, westerse uitdrukking van een fundamentele ervaring die tijd en cultuur overstijgt.

**BOEDDHAMAGAZINE MAG 5 CD'S VERLOTEN VAN *KANNON'S PILLOW*.**

Mail je volledige naam en adres naar redactie@boeddhamagazine.nl met vermelding van 'Kannon's Pillow'.



# NICO TYDEMAN OVER DE *AVATAMSAKASOETRA*

ZAG JE HET
WONDERBAARLIJKE
SPEL VAN DE
MAGISCHE KRACHT
VAN VERLICHTENDE
WEZENS?

**In deze serie worden boeddhistische beoefenaars en leraren bevraagd over hun favoriete soetra's, koans, mantra's en andere teksten. Deze aflevering: Nico Tydeman over de *Avatamsakasoetra*.**

**TEKST: MIRANDA KOFFIJBERG FOTOGRAFIE: LUCY LAMBRIEX**

'Eigenlijk is de krant mijn belangrijkste soetra', steekt Nico Tydeman van wal. 'Ik ben een obsessief krantenlezer. De krant laat ons het leven van alledag zien met alle berichten over conflicten, ellende, geweld en bedrog – met de plaatjes er nog bij ook. Dat is het alledaagse én het sacrale bestaan waarin wij ons leven leiden. Maar als ik moet kiezen voor een 'echte' soetra dan is dat de *Avatamsakasoetra*, een historisch belangrijke, rijke en eindeloze soetra.'
Tydeman ontvangt me in de lichte ruimte naast de *zendo* van het *Kanzeon Zen Centrum* in Amsterdam. De *zendo* heeft een prachtige dieprode muur, waaraan een grote houten plaat hangt in hetzelfde rood. Hierop zigzagt een eveneens rode lijn, de bloedlijn, van de naam van de Boeddha bovenaan, via de namen van een groot aantal Chinese en Japanse leraren naar die van Tydeman, rechtsonder – en dan weer terug naar boven. Alles is verbonden.

## DE ENE BOSNIMF NA DE ANDERE

Verbondenheid is ook het basisthema van de *Avatamsakasoetra*, in het Nederlands vertaald als de Bloemenkranssoetra. Tydeman legt de drie dikke boeken die samen de soetra vormen op tafel. 'Het is eigenlijk een verzameling van mythen, legenden, sprookjes en visioenen; met veel Indiase verbeelding geschreven. In sommige stukken verschijnt de ene bosnimf na de andere. Er komen talloze boeddha's en bodhisattva's voor, die allemaal weer onderling verbonden zijn.'
Tydeman vindt dat een feest om te lezen. 'Geloof me als ik zeg dat soetra's veel leuker zijn dan we vaak denken. De verhalen uit de *Avatamsakasoetra*, vol symboliek, willen iets bij ons opwekken of losmaken. Ze prikkelen onze verbeelding en doen een beroep op héél andere delen van ons dan die we gewoonlijk aanspreken. Ze laten zien dat de werkelijkheid veel groter is dan wij meestal aannemen, en dat alles in elkaar overvloeit. In deze soetra wordt alles uit de kast getrokken om te laten zien dat het bestaan een groot wonder is.'

## GOUDEN BANANENBOMEN

Tydeman duidt een stuk aan om dit te illustreren: het verhaal van prins Sudhana en zijn zoektocht naar verlichting uit het derde boek. Hierin vraagt prins Sudhana aan de bodhisattva Manjushri wat verlichting is en hoe hij dat kan bereiken. Manjushri stuurt hem op weg en hij komt langs 54 leraren: bedelaars, priesters, kooplieden, asceten, kunstenaars en ook een prostituee, van wie hij leert wat liefde is. Iedereen onderricht Sudhana vervolgens wat ze zelf hebben geleerd. Uiteindelijk komt hij weer uit bij Manjushri.
Tydeman citeert uit de inleiding waarin de prins op zoek gaat: '"Sudhana dan, blij, verrukt, legde zijn hoofd aan de voeten van Manjushri uit groot respect, cirkelde honderdduizenden keren rond Manjushri, keek hem honderdduizenden keren aan, met een hart vol liefde van een spirituele vriend, met tranen stromend langs zijn gezicht en verliet Manjushri."'
'En wat er dan vervolgens allemaal gebeurt! Sudhana ontmoet bijvoorbeeld als 53e leraar de bodhisattva Maitreya. Die opent met één vingerknip een grote deur waarachter zijn verblijfplaats verschijnt, een toren met talloze versieringen: juwelen, banieren, gouden draden, spiegels, wolken van kostbare kleren, gouden bananenbomen. Daarbinnen verschijnen als in een soort Droste-effect nog eens honderdduizenden torens. We krijgen een heel ander beeld van de werkelijkheid te zien dan we gewend zijn. Het nodigt ons uit met een andere blik te gaan kijken en te zien dat de wereld grootser is dan we denken. Dat er niets geïsoleerd bestaat en het individu zichzelf is én al het andere. Wat dat concreet betekent? Dat is lastig te vangen in woorden. Het is iets in onze geest. Een blikverandering.'

## SAMEN OP DE DUIKPLANK

'Ik kan het ook anders zeggen: de soetra roept op een verlicht leven te leiden, ook wel een leven vanuit een bevrijdend inzicht. De Boeddha leert om alles wat ik zie en meemaak te beschouwen als iets wat me bevrijding wil brengen, of het nou mooi is of juist tragisch. Het gaat om een verandering van de blik waarmee ik naar de werkelijkheid kijk, waardoor ik die op een andere manier ga zien. Het is een gigantisch werk om dat voor elkaar te krijgen, dat doen we niet zomaar even. En het leven is vaak een ramp en dat blijft het ook. Maar je kunt ook proberen er anders naar te kijken. Dat leert de soetra ons.'
Dat brengt Tydeman terug bij de krant. 'Daarin lezen we dat het leven *dukkha* is, lijden. De vraag is: kunnen we die krant op een bevrijdende manier lezen? Aan mij is het

### Over de *Avatamsakasoetra*

De *Avatamsakasoetra* is een van de voornaamste teksten uit het mahayanaboeddhisme, met het bodhisattva-ideaal als belangrijk onderwerp. Een groot deel gaat over het idee dat 'een zandkorrel het hele universum in zijn totale verscheidenheid bevat'. De oorspronkelijke teksten in het Sanskriet werden waarschijnlijk via de Zijderoute in houten kistjes met monniken meegedragen naar China. Rond het jaar 420 werden ze daar in het Chinees vertaald. Er is in China ook een boeddhistische school die zich alleen met deze soetra bezighoudt.

## De 5 khandhas (Skt. skandha's)

aggregaten, groepen van bestaan
(letterlijke vertaling: hopen, stapels)

1. rupa – materie of fysieke vorm
2. vedana – gewaarwording, gevoelens (een van de zes zintuigen in contact met extern object)
3. sanna – perceptie of voorstelling
4. sankhara – intenties, wil, mentale formaties
5. vinnana – bewustzijn of aandacht

steeds de kunst om die bevrijding te zien in alles. Dus ook in ziekte en dood. Kan ik daar anders naar kijken, hoe brengen die ziekte en dood me bevrijding?
Deze blikverandering vormt onze hele beoefening. Tegelijkertijd is het ook een mysterie, het blijft onbegrijpelijk. Bevrijding is onbegrijpelijk, je ziet het of je ziet het niet. Het vraagt om een sprong in de geest. Een vergelijking die ik ooit gebruikte was die van een duikplank waar we met z'n allen op staan, en we weten niet hoe we daar gekomen zijn. Er wordt gezegd: beneden is vrije, open ruimte. We kijken, wat is daar, hoe diep is het? Misschien zijn er wel haaien of is het koud. We drommen op de plank samen, we durven maar niet te springen. Bevrijd leven is de sprong wél wagen. Zien dat het leven vol is met lijden, en tegelijkertijd dat er ook iets anders is. Het is niet eens een echte sprong, het springen gebeurt niet in één keer maar gaat geleidelijk aan.'

### DE WERKELIJKHEID KLEUREN

'De *Avatamsakasoetra* leert ons ook veel over de werking van onze geest, ook weer met woorden die de verbeelding raken. In het eerste deel zit bijvoorbeeld een prachtige passage waarin Boeddha de geest vergelijkt met een schilder die het canvasdoek beschildert.' Tydeman pakt de tekst erbij: '"Zoals een schilder zijn eigen geest niet kan kennen, en toch schildert dankzij de geest, zo is de aard van alle dingen. De geest is als een kunstenaar die in staat is de wereld te schilderen: de vijf *skandha's* [zie kader] zijn alle van hieruit ontstaan, niets kan dit weerstaan." Net zo schilderen en kleuren wij met onze geest voortdurend onze werkelijkheid. Gelukkig doen we dat wel steeds min of meer hetzelfde, anders zouden we steeds verbaasd zijn over wat we nu weer creëren. Ik kan ook niet willekeurig iets schilderen. Sommigen zeggen, de werkelijkheid bestaat niet, die maken we zelf. Maar er is wel degelijk iets tastbaars, de ander bijvoorbeeld, waar ik rekening mee moet houden.'

### VOOR MIJ GESCHREVEN

'Soetra's zijn het lichaam van de Boeddha, wordt er wel gezegd. We moeten de soetra's niet alleen met ons verstand lezen, maar ook met ons gevoelsleven en met onze verbeelding. Ze willen ons wegvoeren uit ons schematische, analytische, onderscheid makende denken. Je kunt ze gewoon lezen, maar je wordt juist gevraagd om je te laten raken. Dan kan er iets openbreken.
Ik hou van de rijkdom, de compleetheid, de vele herhalingen die in deze soetra staan. Je moet ook denken: deze soetra is voor mij geschreven. *Voor mij.* Misschien vind jij hem ook mooi, dan hebben we iets om over te praten, maar uitgangspunt is dat hij voor mij is geschreven. Als ik de boodschap niet echt tot me neem, dan laat ik het te veel buiten me liggen. Dus de hele leer van de Boeddha is *voor mij* opgesteld, begrijp je?'

*Miranda Koffijberg is freelancemedewerkster van BoeddhaMagazine.*

## Over Nico Tydeman

Nico Tydeman is geestelijk leider van het *Kanzeon Zen Centrum Amsterdam*. Hij geeft ook lessen in Utrecht en Rotterdam. Tydeman studeerde theologie en kreeg zijn eerste zenonderricht bij Karlfried Graf von Dürckheim. Hij vervolgde zijn zentraining bij Baker roshi te San Francisco en bij Thich Nhat Hanh, en is sinds 1983 leerling van Genpo roshi. In 2004 ontving hij dharmatransmissie van Genpo roshi. Nico Tydeman schreef verschillende boeken, zoals *Het temmen van de os*, *Dansen in het duister, een proeve van spiritualiteit*, en *Koan, contemplatie op woorden en gebaren*, alle uitgegeven bij *Asoka*. In juni 2012 verscheen *De karper is uit het net, verzamelde essays*.


## LEZERSGESCHENK




Nico Tydeman
*De gouden karper is uit het net*

De beoefening van zazen, de plaats van het zenboeddhisme in het publieke (Nederlandse) domein, zen en de dood, compassie, verlichting: het zijn niet de minste thema's die aan bod komen in de essays van Nico Tydeman. Dit boek bevat een selectie van de artikelen die hij schreef van 1970 tot 2010, en vormt een beeld van de ontwikkeling vanaf deze beginfase tot aan de tijd dat Tydeman zelf officieel leraar werd.

**BOEDDHAMAGAZINE MAG 5 EXEMPLAREN VERLOTEN VAN *DE GOUDEN KARPER IS UIT HET NET*.**

Mail je volledige naam en adres naar redactie@boeddhamagazine.nl met vermelding van 'karper'.



# Mindfulness must be engaged. Once there is seeing, there must be acting. Otherwise, what's the use of seeing?

–Thich Nhat Hanh



# 'IK BEN GEBOREN

## JOAN HALIFAX OVER ZACHT-MOEDIG ACTIVISME



# MET EEN MISSIE!'



**Van sociale media tot sociale actie: roshi Joan Halifax doet het allemaal. Een gesprek met deze bijzondere leraar over de toekomst van het boeddhisme, over wanhoop en engagement. 'Ik denk dat activisme de ultieme vorm van boeddhisme is.'**

**TEKST: GEERTJE COUWENBERGH**

Ik ontmoet Joan Halifax – journalistiek gezien – vanuit de slechtst mogelijke uitgangspunten: verlamd door bewondering en met een zeker mate van angst. Joan staat namelijk, zoals een echte zenleraar betaamt, bekend om haar soms, eh ..., scherpe randjes. In een eerder interview liet ze weten dat wanneer iemand haar idealiseert, ze niet bang is die – uiteindelijk weinig behulpzame – energie terug te geven: 'Eén manier daarvoor is de fundamentele goedheid van die ander in jezelf te erkennen. Een andere is ze te laten zien wat een uilskuiken je bent.'
Enigszins bang om door haar vlijmscherpe zwaard van wijsheid doorkliefd te worden, begeef ik mij om acht uur 's ochtend naar roshi Joan Halifax' hotelkamer. Ik ben op mijn beurt bewapend met een offerande van versgeperst wortel-sinaasappelsap, een soja-latte en een avocadobagel. De intimiteit van in een net beslapen hotelkamer zitten met iemand die ik bewonder en die bovendien dankbaar aan mijn sapje zit te lurken ('Dit is goed spul, waar heb je dat gehaald?') wordt me bijna te veel.

## 'TE VEEL MEDITATIE KAN STILTE-ISME VEROORZAKEN'

Dat geldt trouwens ook voor de fysieke aanwezigheid van deze vrouw. Joan Halifax bezit het soort schoonheid dat alleen maar stralender wordt, zelfs nu ze de zeventig is gepasseerd. Ze doorklieft me dan ook niet zoals ik vreesde, ze verblindt me eerder. Haar blik vasthouden is als tegen de zon in kijken. We voeren een gesprek over de toekomst van boeddhisme, activisme en het obstakel van wanhoop. 'We zijn ontzettend bevoorrecht, en dat maakt ons zwak.'

### BOEDDHISME 2.0

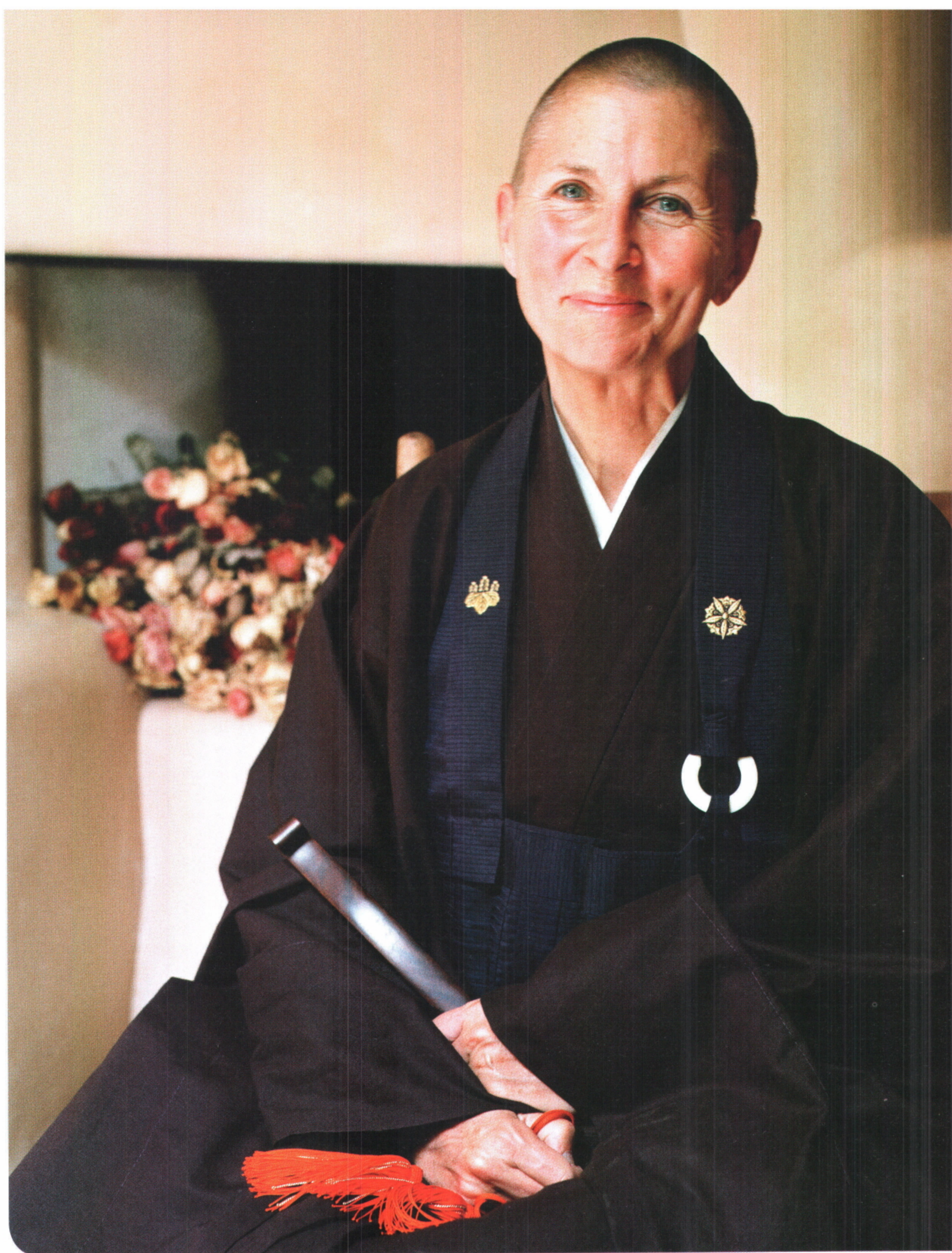
Onze ontmoeting vindt plaats in het Californische *Silicon Valley* tijdens de *Wisdom 2.0 Conference*, waar de technologische industrie in gesprek gaat met wijsheidsleraren als Jack Kornfield, Eckhart Tolle en Jon Kabat-Zinn. Het doel van deze conferentie is het verkennen van een wijs, of wijzer, gebruik van moderne technologieën. Joan Halifax, bekend om haar actieve aanwezigheid op de sociale media, is er als een vis in het water. Ze verwelkomt die moderne technologieën als mogelijkheden om de dharma met open armen te verspreiden. 'Boeddhisme is bij uitstek geschikt om zich aan te passen en zich te verbinden met iedere cultuur, iedere situatie. Ik vind het wat dat betreft een wonderbaarlijk proces om een boeddhistische beoefenaar te zijn.' En dat blijkt, want roshi Joan twittert en facebookt er zelf flink op los. Als duizendpoot en drukbezette dharmaleraar komt die technologie haar goed van pas. 'Ik heb, als abt van mijn centrum, veel ijzers in het vuur en veel verantwoordelijkheden. Moderne technologie helpt mij m'n taken gemakkelijker en sneller te doen.' Het enige moment waarop ze haar laptop sluit en haar smartphone uitzet, is wanneer ze beoefent – wat ze veel doet – en wanneer ze naar haar toevluchtsoord gaat, een blokhut in de bergen. En dan alleen omdat de satellietontvangst daar slecht is. 'Ik ben erg geïnteresseerd in de traditionele stijlen van beoefening. Maar ik denk ook dat sociale media boeddhisme een manier bieden om zich over de hele wereld te verspreiden. Dus ik wil er meer over leren, ik wil eraan meedoen, ik ben onderdeel van die beweging. Ik heb er lol in', zegt ze lachend.

### BIG ROOF BUDDHISM

En dat werpt zijn vruchten af. De website van haar *Upaya Zen Center* heeft een ongekend actieve nieuwsbrief. Onlangs werden er via hun website meer dan één miljoen podcasts gedownload. 'Daar zitten natuurlijk veel downloads bij uit de Verenigde Staten, Canada, Duitsland, Engeland en Australië. Maar ook duizenden uit Saoedi-Arabië, Verenigde Arabische Republiek, het Midden-Oosten, uit de voormalige Sovjet-Unie, en ga zo maar door. Dus wat we momenteel zien is dat de dharma zich verspreidt, zonder dat leraren fysiek aanwezig hoeven te zijn.' Niet dat een podcast het directe contact met een leraar en gemeenschap kan vervangen, de 'warme hand tot warme hand-transmissie' zoals Halifax het noemt. Ze ziet haar virtuele aanwezigheid dan ook als een manier om kruimels achter te laten, die hopelijk de weg wijzen naar een lezing of retraite. Tegelijkertijd is ze daar realistisch over. 'Er zijn veel mensen in de wereld die niet de

### Over Joan Halifax

Joan Halifax (1942) is een zenboeddhistische *roshi* ('oudere meester'), antropoloog, ecoloog, mensenrechtenactivist, hospiceverzorger en auteur van verschillende boeken over boeddhisme en spiritualiteit. Bernie Glassman en Thich Nhat Hanh behoren tot haar leraren. Ze is momenteel de abt en spiritueel leider van het *Upaya Zen Center* in Santa Fe, New Mexico, de *Zen Peacemaker*-gemeenschap die ze in 1990 oprichtte.





middelen hebben om te reizen. Maar uiteindelijk is de dharma gratis.'
Joans enthousiasme over sociale media en smartphones is verfrissend. Binnen boeddhistische kringen worden deze ontwikkelingen vaak met argwaan bekeken. Dat neemt trouwens niet weg dat Halifax erkent dat, naast alle mogelijkheden, deze middelen ook een groot risico voor afleiding en verslaving met zich mee kunnen brengen. 'Ik denk dat alles afhankelijk is van de dosis. Te veel meditatie kan stilte-isme ondersteunen en kan leiden tot terugtrekking uit maatschappelijke betrokkenheid. Maar ik bedoel, slapen is goed voor één ding, dansen is goed voor iets anders en meditatie is goed voor wéér wat anders. En

**'OM EEN ZACHTE VOORKANT TE HEBBEN, EEN OPRECHT GEVOEL VAN LIEFDE EN MEDEDOGEN, MOET JE EEN STERKE RUG HEBBEN'**

je kunt tijdens al deze activiteiten een meditatieve mentaliteit hebben. Er zijn veel deuren voor de dharma.'
Het is deze ruime blik, dit oog voor mogelijkheden op ogenschijnlijk onmogelijke plekken waar roshi Joan om bekendstaat. Ze is een groot aanhanger van wat ze 'big roof buddhism' noemt, een boeddhisme dat een grote diversiteit aan vormen kan herbergen. Ze gebaart: groot huis, groot dak.

## GEËNGAGEERD BOEDDHISME

En dat dak heeft Halifax tijdens haar leven eigenhandig hoger geduwd. Ze was betrokken bij de *Civil Rights Movement* en diverse ecologische bewegingen. In de jaren 70 deed ze baanbrekend onderzoek naar het gebruik van lsd met haar voormalige echtgenoot en wetenschapper Stanislav Grof. Ze verbleef als antropoloog lange periodes bij de Dogonstam in Mali en werd ingewijd bij de Huichols van Mexico. Ze is veelgeprezen om haar uitgebreide werk met stervende mensen en begeleidt wereldwijd verzorgers en patiënten met haar project *Being with dying*. Ze maakt deel uit van de raad van bestuur van het *Mind and Life Institute*, de non-profitorganisatie die verbinding zoekt tussen wetenschap en boeddhisme. En dat staat nog los van de talloze door haar opgerichte projecten die ondersteuning verlenen aan gevangenissen, jeugdinstellingen, vrouwenrechten, milieubelangen en vredesstichtingen. 'Ik werk hard. De dharma dienen is mijn leven. Ik wil de vaardigheden die ik bezit behulpzaam inzetten.'
Halifax lijkt de geboren activist. 'Mijn vader zei altijd dat ik geboren was met een missie', vertelt ze in haar audioprogramma *Being with dying*. Toch gaat activisme voor sommigen niet zo eenvoudig samen met hun eerste gedachtes over boeddhisme. 'Mensen zeggen soms dat wanneer je sociale actie onderneemt, het geen boeddhisme is', aldus Joan. 'Ik deel die mening niet. Ik denk dat sociale actie juist de ultieme vorm van boeddhisme is.' Het populaire idee dat boeddhisme gaat over acceptatie vindt ze kortzichtig. 'Het boeddhisme gaat over het

## Meer lezen / horen / zien?

Internet: *Upaya Zen Center*: **www.upaya.org**
Facebook: **www.facebook.com/joan.halifax**
Twitter: @jhalifax
Boek: *Being with Dying, Cultivating Compassion and Fearlessness in the Presence of Death*, Shambhala Publications, 2008. Nederlandse vertaling: *Als sterven dichtbij komt, boeddhistische lessen over de dood, Ten Have, 2009 The Fruitful Darkness, Reconnecting With the Body of the Earth, HarperSanFrancisco, 1993*
Audio: *Being With Dying*, Sounds True, 1997
Video: Bekijk Joans *TEDTalk* over compassie: **www.bit.ly/TEDJoanHalifax**

beëindigen van lijden, niet over alles accepteren. Dat wil zeggen, je accepteert het eerst en dan transformeer je het.' Dat maakt de combinatie van boeddhisme en activisme voor haar een 'no-brainer'. Op mijn vraag of ze, in alle ogenschijnlijk hopeloze situaties waar ze voor heeft gestaan, ooit de moed heeft verloren, antwoordt ze met een resoluut 'nooit'. Wanhoop is volgens haar enkel een gedachte – een belemmerende bovendien. De schaduwzijde aan het leven in een relatief luxe maatschappij is dat we niet veel tegenslag gewend zijn. 'We zijn gewoon ontzettend bevoorrecht, en dat maakt ons zwak.'

### STRONG BACK, SOFT FRONT

Ik sputter nog iets over de overweldigende hoeveelheid informatie en lijden die tegenwoordig via alle media binnenstroomt. Mij doet al dat nieuws over klimaatverandering, uitbuiting en geweld regelmatig de moed in de schoenen zinken. Maar met dat verschijnsel, dat ik laatst iemand 'compassion collapse' hoorde noemen, maakt roshi gelijk korte metten. 'Wanhoop is een obstakel voor velen, maar het is bedacht. Het is onze eigen geest die zegt "ik kan dit niet aan". En dat is een volkomen onconstructief uitgangspunt.' Ze noemt de Dalai Lama en Desmond Tutu als voorbeelden van mensen die ondanks grote tegenslag nooit de moed hebben verloren. 'Deze twee belangrijke individuen geven denk ik aan dat we een beetje meer tegenslag kunnen gebruiken om meer karakter, meer kracht te ontwikkelen. De metafoor die ik gebruik is "sterke rug, zachte voorkant" (strong back, soft front). Om een zachte voorkant te hebben, een oprecht gevoel van liefde en mededogen, om echt geraakt te worden door alles wat er gebeurt móét je een sterke rug hebben. Maar de meeste mensen hebben een sterke voorkant en zachte rug.' Precies het tegenovergestelde dus. Volgens roshi Joan is de eerste stap in het ontwikkelen van een sterke rug het onder ogen komen van het gevoel dat lijden je zal breken. 'Wanneer je in de diepste wanhoop verkeert, moet je dat eerst erkennen. En dan volgt hopelijk een punt waarop je eruit breekt met een groter perspectief, een grotere horizon. Wat dat betreft is wanhoop net als verdriet; je moet je er nooit van wegdraaien, je moet er doorhéén. Het vermenselijkt je.'

### ZACHT-MOEDIG

Dat beeld van een sterke rug en zachte voorkant, van moed en doorzettingsvermogen gecombineerd met zachtheid en openheid, lijkt roshi Joan te belichamen. Haar eigen ervaringen met de kwetsbaarheid van het menselijk bestaan hebben haar, naar eigen zeggen zachter gemaakt. Op haar vierde jaar kreeg ze een ooginfectie die haar bijna twee jaar blind maakte. Dit noemt ze haar 'persoonlijke catastrofe'. 'Die ziekte dreef me naar binnen. Het betekende dat ik een groot deel van de tijd met mezelf doorbracht en me heel kwetsbaar en vrij hulpeloos voelde. Ik denk dat dit een van de belangrijkste ervaringen in mijn leven is geweest; ik leerde mijn fantasie gebruiken om de wereld te bouwen en ik heb veel nagedacht over lijden.' Een aantal jaren geleden viel ze in de badkamer en brak een heupbot op vier plekken. Dat

## 'SOCIALE ACTIE IS DE ULTIEME VORM VAN BOEDDHISME'

heeft zijn weerslag op haar mobiliteit en daadkracht. 'In zekere zin is mijn energie wat vlakker geworden . Ik heb een beetje minder puf.' Toch weerhoudt haar leeftijd of fysieke conditie haar er niet van om inmiddels weer af te reizen naar de Himalaya. 'Ik denk dat het belangrijk is om op het kussen te zitten, maar om dat de hele tijd te doen is niet goed voor je lichaam. Je zou ook bergen moeten beklimmen.' En dat doet ze.
Terwijl ze me naar buiten begeleidt zegt ze, met een knipoog naar ons gesprek: 'Ik heb lol – ondanks de wereld.' Mijn laatste blik op deze onbevreesde en stralende vrouw doet me beseffen dat ze het meent. Joan Halifax heeft die onvoorwaardelijk verwarmende én verbrandende kracht van de zon, bedenk ik me wanneer ik de gang van haar hotelkamer uitloop. Het voelt alsof mijn overbodige zelfmedelijden als een ijspegel van me af is gesmolten. Wat ik meeneem uit ons gesprek is een gevoel van bekrachtiging. Joan Halifax belichaamt de soort energierijke, glasheldere en compassievolle wakkerheid waar de wereld écht wat aan heeft.

***Geertje Couwenbergh** is antropoloog, innernemer en auteur van diverse boeken en artikelen over boeddhisme in een moderne context. Ze geeft schrijfworkshops in binnen- en buitenland, begeleidt individuen in hun (schrijf)leven en is tevens columnist voor* BoeddhaMagazine.

Z.H. DE DALAI LAMA

# DE KRACHT VAN

## VOORPUBLICATIE VAN HET NIEUWE BOEK VAN DE DALAI LAMA




**Of het nou gaat om een grootschalige internationale actie, of om de kleine dingen die je voor een ander doet: engagement komt in de basis voort uit compassie – maar het staat of valt met onderscheidingsvermogen. Zijne Heiligheid de Dalai Lama licht dit toe in zijn nieuwste boek, *Beyond religion: ethics for a whole world*. In november ligt de Nederlandse vertaling in de winkel, maar *BoeddhaMagazine* geeft alvast een voorproefje.**

FOTOGRAFIE: DONALD WOODROW

Aan de basis van ethiek en spiritueel welzijn, en zelfs aan het begrijpen van rechtvaardigheid, ligt compassie – een motivatie van oprechte zorg voor andermans welbevinden. We leren ons hart te openen door onze menselijkheid en onze biologische natuur in elkaar te herkennen, en onszelf te zien als wezens die voor hun geluk afhankelijk zijn van anderen. Hierdoor krijgen we een gevoel van betekenis en verbondenheid met degenen rondom ons. Brede, onbevooroordeelde compassie is de basis van waaruit alle positieve innerlijke waarden voortkomen – zoals geduld, vriendelijkheid, vergeving, zelfdiscipline, tevredenheid en meer.

Een gezonde motivatie van mededogen vormt het fundament van ethiek en spiritualiteit, maar er is nog een andere cruciale factor voor het bereiken van een werkelijk evenwichtig en universeel systeem van ethiek. Intentie biedt weliswaar de eerste en meest belangrijke garantie voor ethisch gedrag, maar daarnaast hebben we ook onderscheidingsvermogen nodig om ons ervan te verzekeren dat de keuzes die we maken realistisch zijn zodat onze goede intenties niet verloren zullen gaan.

> 'GEEN ENGAGEMENT ZONDER ONDERSCHEIDINGSVERMOGEN'

Als politici hun land bijvoorbeeld in een oorlog betrekken zonder grondig na te denken over al de mogelijke repercussies daarvan dan zullen de gevolgen vermoedelijk desastreus zijn, ook al was hun motivatie oprecht compassievol. Wat er daarom nodig is, is het gebruik van ons kritisch vermogen; ons onderscheidingsvermogen. Het maken van onderscheid stelt ons in staat met situaties om te gaan op een manier die op de werkelijkheid is afgestemd, waardoor we goede intenties kunnen vertalen in goede gevolgen.

Onderscheidingsvermogen speelt ook een cruciale rol in het ontwikkelen van ons persoonlijke niveau van ethisch bewustzijn. Door onze intelligentie te gebruiken, komen we tot begrip, en begrip is de basis van bewustzijn. Ethisch bewustzijn – gewaarzijn van wat zowel jezelf als anderen ten goede zal komen – ontstaat dus niet op magische wijze, maar komt voort uit het gebruik van de rede. Educatie in ethisch bewustzijn is in dezen niet anders dan iedere andere vorm van educatie.

### INNERLIJKE WAARDEN BEPALEN

Al onze handelingen hebben gevolgen en deze hebben zowel effect op onszelf als op anderen. Omdat we in het dagelijkse leven voortdurend kleine beslissingen moeten nemen die deze ethische dimensie in zich dragen, is het heel behulpzaam om fundamentele ethische regels of richtlijnen te hebben om op terug te kunnen vallen. Zelfs keuzes met betrekking tot het kopen van producten of het eten van voedsel vragen om een zeker ethisch onderscheidingsvermogen. Wanneer we dergelijke keuzes moeten maken is het over het algemeen niet mogelijk om alle opties te doordenken en op alle mogelijke consequenties van geval tot geval te reflecteren. Als we werkelijk diep zouden reflecteren op iedere ethische keuze waar we ons voor gesteld zien, denk ik niet dat we veel tijd voor iets anders overhouden. In die gevallen, waarin het ons aan tijd ontbreekt om de dingen in detail uit te werken, is het handig om geïnternaliseerde algemene regels bij de hand te hebben.

De grote religies in de wereld zijn allemaal rijk voorzien van dergelijke richtlijnen en wanneer deze regels van jongs af worden ingeprent gaan ze deel uitmaken van iemands innerlijke waardesysteem. (...) Hoewel mensen in een zuiver seculiere context natuurlijk nog steeds ingebakken waarden hebben, kunnen we er toch niet altijd als vanzelfsprekend op terugvallen. Sommige handelingen, zoals doden, stelen, liegen, kwaadspreken en seksuele uitbuiting

LEER & PRAKTIJK

# GOEDHEID



(allemaal vormen van geweld) zijn per definitie schadelijk voor anderen, dus hebben de meeste mensen instinctief de neiging ze te vermijden. Maar in deze door globalisering gekenmerkte wereld waarin religieuze, morele richtlijnen niet universeel geaccepteerd worden, moeten we verder gaan dan dit. Het is belangrijk ons onderscheidingsvermogen te gebruiken om begrip te verkrijgen over de verdienste van een bepaald soort gedrag en de negatieve gevolgen van andere soorten gedrag. Op die manier kunnen we een geïnternaliseerd waardesysteem ontwikkelen dat als leidraad kan dienen voor onze reacties in het alledaagse leven. Het is daarom noodzakelijk dat we door middel van ons onderscheidingsvermogen ons gedrag overdenken, en zo bepalen welke van onze handelingen schadelijk zijn voor onszelf en anderen, en welke het meest verdienstelijk.

‘EEN GEZONDE MOTIVATIE VAN MEDEDOGEN VORMT HET FUNDAMENT VAN ETHIEK EN SPIRITUALITEIT’

Door dit te doen leren we stap voor stap vast te stellen welke aspecten van ons gedrag we bij voorkeur ombuigen en welke we verder moeten ontwikkelen.
Door ons onderscheidingsvermogen te gebruiken bij het beschouwen van de consequenties van bijvoorbeeld geweld kunnen we stap voor stap tot een helder begrip komen van de schadelijkheid en de zinloosheid ervan. Op dezelfde wijze kunnen we dankzij ons onderscheidingsvermogen reflecteren op de consequenties van geduld of generositeit en de positieve gevolgen hiervan leren inschatten. Vervolgens kunnen we ons begrip hiervan zodanig voeden dat het een diep ingebakken deel van ons bewustzijn wordt. Wanneer dit gebeurt zullen we merken dat ons gedrag spontaan meer gericht raakt op het welzijn van anderen.

### OMGAAN MET DILEMMA’S

Terwijl geïnternaliseerde waarden onmisbaar zijn als praktische handvatten om ethisch te leven, zijn er helaas buitengewone omstandigheden waarin dergelijke algemene principes ontoereikend zijn. Er kunnen zich namelijk situaties voordoen waarin we gedwongen worden te kiezen tussen principes die ons evenzeer dierbaar zijn. In deze situaties is het inzetten van ons onderscheidingsvermogen van cruciaal belang. Alleen door de mogelijke gevolgen in te schatten en alle voor- en nadelen van verschillende handelswijzen af te wegen, kunnen we komen tot een weloverwogen keuze, vanuit een compassievolle motivatie. Wanneer ik een moeilijke beslissing moet nemen begin ik altijd met het onderzoeken van mijn motivatie. Heb ik werkelijk het welzijn van anderen voor ogen? Ben ik onder de invloed van verstorende emoties, zoals boosheid, ongeduld of vijandigheid? Nadat ik heb vastgesteld dat mijn motivatie oprecht is, bekijk ik vervolgens zorgvuldig de situatie in haar context. Wat zijn de onderliggende oorzaken en omstandigheden die haar hebben doen ontstaan? Welke keuzes heb ik? Wat zijn de te voorziene resultaten hiervan? En welke handelswijze genereert naar alle waarschijnlijkheid uiteindelijk het grootste langetermijnvoordeel voor anderen? Door op deze wijze beslissingen te nemen merk ik dat ze later geen bron van spijt worden. Hoewel ik de lezer aanmoedig om een persoonlijk waardesysteem te internaliseren, zou het onrealistisch zijn te veronderstellen dat ethische zaken zuiver op basis van regels en voorschriften bepaald kunnen worden. Ethische kwesties zijn vaak juist niet zwart of wit. Nadat we onderzoek hebben gedaan om er zeker van te zijn dat we gemotiveerd worden door de zorg voor het welzijn van de mensheid, is het belangrijk om de voor- en nadelen af te wegen van de diverse trajecten die voor ons openstaan, en ons vervolgens te laten leiden door een natuurlijk gevoel van verantwoordelijkheid. Dit is in essentie wat het betekent om wijs te zijn.

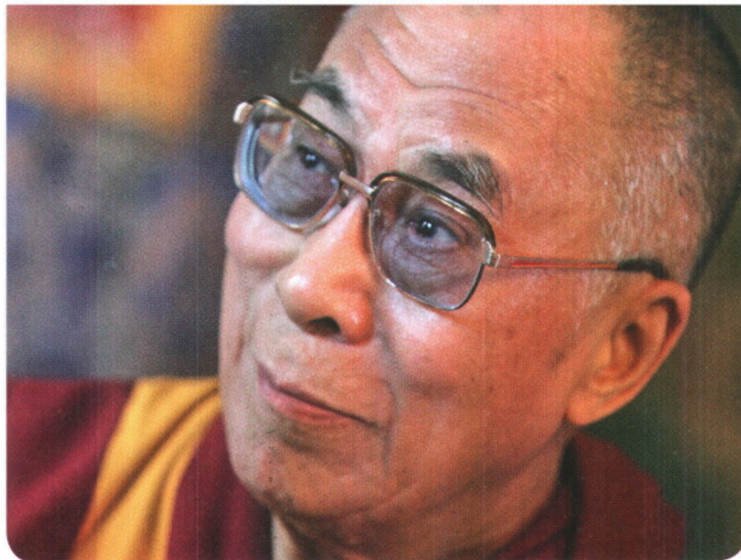
### HOLISTISCH PERSPECTIEF

Onderscheidingsvermogen is van doorslaggevend belang om een realistisch begrip te krijgen van de wereld waarin we leven. Het sleutelprincipe dat we hierbij moeten begrijpen, is dat van *interdependentie*. Dit algemene maar diepzinnige principe kan op verschillende niveaus en in diverse contexten benaderd worden. Ik heb reeds de onderlinge afhankelijkheid besproken van ons eigen welzijn en dat van anderen, maar die onderlinge afhankelijkheid is een kenmerk dat in vele aspecten van de wereld terugkomt. Denk maar aan de interdependentie van de financiële markten of de wereldeconomie, die van de mensheid zelf in een tijdperk van globalisering, of de onderlinge afhankelijkheid in de natuur, die door biologen besproken wordt in de zin van ‘voedselketens’ en ‘symbiose’. In de fascinerende wereld van de kwantumfysica, met haar noties over ‘algemene relativiteit’ en ‘kwantumverwikkeling’, spreekt men over interdependentie in theorieën over de oorsprong van het universum. De wetenschap dat zo veel aspecten van onze wereld worden gekenmerkt door relaties van wederzijdse afhankelijkheid helpt ons om een realistischer begrip van de wereld te krijgen. Iedere situatie die we tegenkomen, komt voort uit de samenloop van een groot aantal omstandigheden. Het aannemen van een breed perspectief is dus essentieel om realistisch met de omstandigheden om te gaan. Het is niet genoeg om een situatie vanuit slechts één gezichtspunt te bezien. We moeten van voren en van achteren kijken, in twee dimensies; van de rechterkant en de linkerkant, in vier dimensies; en van boven en van onderen, in zes dimensies. Wanneer we dit doen, en zo een ruimer of meer holistisch perspectief toepas-

sen, zullen onze reacties ongetwijfeld meer afgestemd zijn op de werkelijkheid. Hiermee wordt het ook waarschijnlijker dat we onze doelen zullen bereiken.
Wanneer er zich problemen voordoen, hebben mensen vaak de neiging die problemen uit een te nauw perspectief te bekijken. Stel je bijvoorbeeld voor dat je auto niet wil starten. Gefrustreerd raken en voortdurend het sleuteltje draaien zodat de motor verzuipt, zou dom zijn. Het is realistischer om een moment te nemen om na te denken over de oorzaak van het probleem. Is er wel genoeg benzine in de tank, of komt het door het regenachtige weer? Eenvoudig een stap terug zetten en de situatie vanuit een breder perspectief bekijken stelt je in staat het probleem kalmer te benaderen. Het behoeft geen betoog dat dit je ook een grotere kans zal geven om efficiënter met het probleem om te gaan.
Wanneer we door ongeluk getroffen worden, hebben we de neiging om dit te zien als gevolg van een enkele oorzaak, en om anderen snel verwijten te maken. Dit soort overdreven emotionele reacties is echter nogal onrealistisch. Wanneer de bus te laat is, wat hebben we er dan aan om boos te worden op de chauffeur? Vaak spelen de handelingen van een enkele persoon slechts een ondergeschikte rol in hoe een situatie zich ontvouwt. Op tegenslagen reageren met beschuldigingen en verwijten – of ze nu op onszelf of op anderen gericht zijn – is over het algemeen een misleiding die de situatie alleen maar erger maakt. Het punt is dat iedere gebeurtenis waarin we belanden het gevolg is van ontelbare oorzaken en omstandigheden, waarvan vele buiten de individuele controle liggen, en waarvan sommige zelfs voor altijd verborgen zullen blijven.
In het licht van een grote uitdaging, zoals het verliezen van een baan, raken we mogelijk verstijfd van angst, opgesloten in de negatieve aspecten van wat er is gebeurd, en denken dan: nu kan ik niet voor mijn gezin zorgen, of ik zal nooit meer een andere baan vinden. Het gevaar van deze houding is dat we, door ons te zeer op ons onmiddellijke dilemma te richten, het onmogelijk maken er iets aan te doen. Daarentegen zal het gebruik van ons onderscheidingsvermogen ervoor zorgen dat we naar situaties kijken in hun ruimere context en vanuit verschillende perspectieven, wat ons zal helpen oplossingen te vinden.

## ONVERMIJDELIJKE ONZEKERHEID

Hoezeer we ook ons best doen, menselijk onderscheidingsvermogen is natuurlijk altijd onvolledig. Zolang we niet helderziend of alwetend zijn, zoals Boeddha of als God, zullen we nooit het hele plaatje zien, en zullen we nooit alle oorzaken kennen die een gegeven situatie hebben doen ontstaan. Ook kunnen we niet alle gevolgen van ons handelen voorzien. Er zal altijd een element van onzekerheid blijven bestaan. Het is belangrijk dit te erkennen, maar het hoeft ons ook weer niet te verontrusten. En het zou ons al helemaal niet mogen laten wanhopen over de



waarde van rationele inschatting. In plaats daarvan kan het ons handelen temperen met gepaste nederigheid en zorgvuldigheid. Soms kan toegeven dat we een antwoord niet weten op zich al behulpzaam zijn. Als we iets niet weten is het beter dit openlijk toe te geven dan zekerheid te veinzen uit misplaatste trots of ijdelheid.
Deze onzekerheid is nog een reden waarom ethiek gebaseerd moet zijn op het intentionele niveau, in plaats van enkel op het afwegen van mogelijke consequenties. Want het is nu eenmaal zo dat de consequenties van ons handelen meestal buiten onze macht liggen. Waar we wel controle over hebben is onze motivatie en het toepassen van ons kritisch vermogen, ons onderscheidingsvermogen. Als we deze twee elementen combineren, weten we in ieder geval zeker dat we ons best doen.

## VRUCHTEN VAN ONDERSCHEIDINGSVERMOGEN

Elk gebruik van ons onderscheidingsvermogen schenkt ons inzicht, en reflectie over dat inzicht geeft ons een dieper en geduldiger gewaarzijn. Wanneer we ons onderscheidingsvermogen koppelen aan een motivatie gebaseerd op compassie, passen we de twee kernelementen van een veelomvattende benadering van ethiek en spiritueel welzijn in een seculiere context toe. Bovendien zijn deze twee componenten – compassie en onderscheidingsvermogen – wederzijds versterkend. Compassie schept, door het doen afnemen van angst en wantrouwen, een ruimte in ons hart en onze geest die kalm en bedaard is. Deze ruimte maakt het ons veel makkelijker om ons onderscheidingsvermogen of intelligentie toe te passen. Op dezelfde wijze kan het benutten van ons onderscheidingsvermogen onze overtuiging versterken van de noodzakelijkheid en verdiensten van compassie. Daarom zijn ze, in diepste zin, volledig complementair.

Vertaald en ingekort door Bert van Baar.
**Dalai Lama, *Een openhartig pleidooi, De kracht van goedheid,*** Asoka, november 2012



# EINDELIJK KAN IK IETS TERUGGEVEN!

**Vidyamala Burch ontwikkelde in 2001 een op boeddhistische leest geschoeid mindfulnessprogramma voor pijnpatiënten, chronisch zieken en mensen die gebukt gaan onder stress. Met dit programma deelt ze haar rijke ervaringsdeskundigheid als 'gehandicapte' en wil vooral ook mensen de helende werking van liefdevolle vriendelijkheid (metta) aan den lijve laten ondervinden. Wat ze hiermee brengt is niet alleen praktisch doeltreffend maar ook hartopenend weet ik uit eigen ervaring. Op uitnodiging van Sense-aandachttraining mocht ik een cursusdag volgen voor patiënten.**




TEKST: DORINE ESSER, FOTOGRAFIE: LUCY LAMBRIEX



'Wow I never gave a course to so many people in one room!' Een stralende Vidyamala rolt behendig haar rolstoel de goedgevulde zaal met deelnemers binnen: Met een brede glimlach zet ze samen met haar partner Sona het programma van deze patiëntendag uiteen. En meteen valt haar lichtheid op, haar openheid, haar 'gewoonheid'. Ze zegt dat er om de twintig minuten een bel gaat. Dan moet ze even opstaan, ze heeft ervaren dat ze daardoor haar rug ontlast en haar pijnniveau onder controle houdt. Want pijn heeft ze altijd.

## PIJN

'Ik kreeg mijn introductie tot meditatie in een ziekenhuis. Ik was 25 jaar, had ondraaglijke pijn en de kapelaan van het ziekenhuis stelde voor een visualisatie-oefening te doen. Hij vroeg me in gedachten terug te gaan naar een tijd, een plaats waar ik gelukkig was. In gedachten ging ik naar de zuidelijke Alpen van Nieuw-Zeeland. Als tiener vond ik bergbeklimmen het mooiste dat er was. Wandelen in de bergen gaf me een soort euforisch gevoel. En toen, op dat moment in het ziekenhuisbed, beleefde ik die tienerextase opnieuw. Hij vroeg me die tijd en een plaats te herinneren en bracht me weer terug in het nu. Ik deed mijn ogen open en had de daarop volgende tien minuten een ander gevoel. Voor het eerst besefte ik dat je je geest kunt gebruiken om je beleving van het moment te veranderen. Het was nog nooit bij me opgekomen dat zoiets mogelijk was. Ik wist bij wijze van spreken niet eens dat ik een geest had! Daarna werd ik hongerig naar meer en een paar jaar later stapte ik voor het eerst een boeddhistisch centrum binnen om te leren mediteren.
Tien jaar lang mediteerde ik iedere dag trouw 40 minuten totdat ik weer ernstige rugproblemen kreeg. Dat was een harde noot om te kraken: ik had duidelijk de boodschap niet goed begrepen want ondanks mijn meditatiebeoefening had ik nog steeds mezelf niet volledig weten te transformeren. Ik wist niet hoe ik die mindfulness in mijn dagelijkse leven kon brengen. Ik ging op onderzoek uit in de wereld van de pijnbeheersing en stuitte op het boek van Jon Kabat-Zinn - *Full catastrophe living (Handboek meditatief ontspannen*, Altamira). Wat een ongelooflijk boek was dat, het werd zo'n beetje mijn bijbel! Ik wilde zijn mindfulnessprogramma volgen om het daarna te kunnen doorgeven aan anderen. Maar in Engeland kon dat toen nog niet. Ik besloot dat er niets anders op zat dan zelf iets op te zetten.
In zekere zin was dat een geluk want het noodzaakte me echt diep in mijn eigen hart te kijken, naar wat mij geholpen had. Vanuit mijn eigen ervaringen en intensief onderzoek naar wat de beste manier was om met pijn om te gaan, ontwikkelde ik *Breathworks*.

## LERAAR WORDEN

Ik had twee redenen om leraar te willen worden. Het zou mij helpen gedisciplineerder met mijn eigen leven om te gaan als ik het goede voorbeeld moest zijn voor anderen. Maar de grotere, diepere reden was dat ik zo graag aan anderen wilde geven. Na mijn grote crisis toen ik vreselijk veel pijn had, kon ik slechts thuis zijn, niets doen, pijn hebben, down zijn. Als ik nu terugkijk denk ik dat ik depressief was in die periode. Ik wilde zo graag bijdragen aan de samenleving maar dat was toen onmogelijk. Ik weet wat het is om bij de kwetsbaren te horen, om aan huis en aan bed gekluisterd te zijn. Maar nu betekent het ook dat ik mensen in dezelfde situatie goed kan aanvoelen. En ze luisteren naar mij, omdat ze beseffen dat ik weet wat het betekent om met een beperking te leven. Ik wil hun graag helpen hun leven terug te krijgen. En ik heb een effectieve aanpak gevonden voor het omgaan met pijn, ziekte en stress. Daar ben ik het levende voorbeeld van. Ik weet dat we echt kunnen veranderen!

## BOEDDHISME

Wat ik meenam in de opzet van mijn programma en dat anders was dan MBSR *(mindfulness based stress reduction)*, kwam regelrecht uit het boeddhisme: het benadrukken van liefdevolle vriendelijkheid (Pali: *metta*).
Ik had vanuit het boeddhisme het gewaarzijn van de ademhaling *(anapanasati)* en het ontwikkelen van liefdevolle vriendelijkheid *(metta-bahavana)* geleerd en al jaren beoefend, dus het was vanzelfsprekend dat ik dat door mijn cursus weefde. Wat ik daaraan nog toevoegde was *pacing*, mindfulness voor het leven van alle dag. Het is voor patiënten namelijk essentieel om uiterst systematisch de mindfulness toe te passen. Het ruime aandachtig zijn tijdens het tandenpoetsen of tijdens het eten is bij

**Vidyamala Burch**
Oprichtster van Breathworks
Geboren in Nieuw Zeeland, woont nu in Manchester, Engeland.
Op haar 16e breekt ze in het zwembad haar rug op een aangeboren zwak punt. Dat leidt tot maanden met haar romp in het gips en twee grote operaties. Daarbovenop raakt ze op haar 23e bij een ernstig auto-ongeluk betrokken. Twee jaar daarna blijkt uit röntgenfoto's dat ze er een overdwarse breuk in de wervelkolom aan over heeft gehouden. Ze belandt in een rolstoel. Vanwege de vreselijke, aanhoudende pijnen doet ze onderzoek naar effectief pijnmanagement, mindfulness- en meditatietechnieken en wordt op dat gebied een expert. In 2001 richtte ze samen met haar partner Sona en collega Gary Hennessy *Breathworks* op. Een stichting die mindfulnesscursussen geeft aan patiënten en mensen opleidt tot mindfulnesstrainer, in samenwerking met de Britse gezondheidszorg. *Breathworks* is in Engeland uitgegroeid tot een van de belangrijkste organisaties op dit gebied.
Vidyamala is ordelid en leraar bij *Triratna Boeddhistische Beweging*.

## Basisprincipes waarmee gewerkt wordt

1 Primaire pijn versus secundaire pijn
Primaire pijn = fysieke en mentale pijn
Secundaire pijn = pijn die ontstaat door reacties op de primaire pijn (angst, zorgen, lichamelijke spanning, negatieve gedachtepatronen, jezelf verdoven, weglopen etc.)
2 Mindfulness – milde, open aandacht en meditatie
3 Het Breathworks 5 stappen proces

## Kenmerken van het Breathworks programma

De aanpak is gebaseerd op het leren accepteren van onze ervaringen in plaats van erop te reageren.

- *mindfulness* – milde open aandacht
- *metta* - liefdevolle vriendelijkheid
- *anapanasati* - gewaarzijn van de adem
- *pacing* – structureren van de dag bijvoorbeeld met behulp van mindfulnesswekkertjes, om mindfulness in je dagelijks leven te integreren
- *mindful movement* – zacht bewegen

lange na niet voldoende voor patiënten. Als patiënt moet je zeer gestructureerd de dag aanpakken om je zogenaamde bloei-en-barst-cyclus (of over-onder-activiteit-cyclus) te beheren. Als je je goed voelt ga je over je grenzen totdat je instort. Dit is een valkuil voor veel mensen met gezondheidsproblemen. Daar zijn zeer goede hulpmiddelen voor ontwikkeld, onder andere in de cognitieve gedragstherapie. Voor mij hebben deze hulpmiddelen eigenlijk voor een grotere praktische transformatie gezorgd dan meditatie alleen.
Daarbij voegde ik nog het mindful bewegen, of het zacht bewegen. Patiënten zijn beperkt in hun bewegingen, maar hebben toch ook beweging nodig. Het gaat soms om uiterst kleine, langzame bewegingen maar zeer aandachtig en vooral liefdevol uitgevoerd. De nadruk ligt op de kwaliteit van de aandacht. Het idee is mensen te leren werkelijk volkomen aanwezig te zijn in hun lichaam, zodat ze economisch met hun bewegingen leren omgaan in hun dagelijks leven.

### PIJN ALS DE POORT NAAR LIEFDE

Dit werk en mijn boeddhistische beoefening brachten een diepe verschuiving in me teweeg. Ik dacht eerst in termen van 'IK heb pijn'. Die gedachte werkt heel isolerend. Ik voelde me losstaan van andere mensen terwijl ik voortdurend hulp nodig had. Volgens mij is dat een uitdrukking van spirituele onwetendheid waarin je de verbondenheid niet ziet en bovendien denkt dat het leven alleen maar gaat om plezier. Dat als het onaangenaam is, je iets niet goed doet: 'als ik nu maar alle stukjes van mijn leven op een rijtje krijg dan is mijn leven perfect!' Ik dacht toen op die manier, met mijn Nieuw-Zeelandse mentaliteit: als iets niet lekker loopt in je leven, doe er wat aan en los het op: 'Get over it!' Vreselijk eigenlijk, maar de meeste mensen denken zo.
Die diepe verschuiving binnenin veranderde mijn zienswijze volkomen. Het leven is niet altijd en voor iedereen bevredigend, het leven is altijd bitterzoet, dat is het *dukkha*-aspect (*lijden, de eerste van de vier edele waarheden, red.*). Pas toen ik de pijn niet meer persoonlijk nam, kon ik loslaten en aanvaarden. Het feit dat ik rugpijn heb is geen persoonlijke kwestie meer. Het is gewoon zo. Ieder van ons heeft hier zijn eigen versie van. Tot die tijd was ik van mezelf weggehold en ik leefde in een soort fantasiewereld waar ik geen pijn had. En ik wilde iets vinden wat de pijn zou laten verdwijnen. Ik leefde dus eigenlijk een heel nauw, gespannen, verlangend leven. Maar ik had een beschadigd lichaam. Er zou altijd pijn zijn. Pas toen ik werkelijk kon zien dat de pijn niet persoonlijk was realiseerde ik me dat het leven het potentieel heeft vol liefde en vrijheid te zijn voor iedereen.

### ZITTEN OF GEK WORDEN

Het diepste inzicht in mijn leven werd me gegeven door ondraaglijke pijn. Ik was 25 en het ging heel slecht met

## LEZERSGESCHENK




Vidyamala Burch
*Aandacht voor pijn, chronische pijnbeheersing door mindfulness*

Mensen die moeten leven met (chronische) pijn en ziekte, zullen veel hebben aan deze praktische mindfulnessgids. Schrijfster Vidyamala Burch kwam na twee ernstige rugtrauma's in een rolstoel terecht en heeft de chronische pijn en de eenzaamheid die daarop volgden omarmd en geaccepteerd.

In dit boek leer je hoe je een kalm bewustzijn van het lichaam kunt ontwikkelen en zo het lijden kunt loslaten. Het boek staat vol tips, ademhalingstechnieken en mindfulnessmeditaties. Gezondheidsproblemen (zoals migraine, artritis en chronische vermoeidheid) los je zo niet voor eeuwig op, maar je kunt het lijden wél verminderen.

**_BOEDDHAMAGAZINE_ MAG VIJF EXEMPLAREN WEGGEVEN VAN _AANDACHT VOOR PIJN_.**

Mail je volledige naam en adres naar redactie@boeddhamagazine.nl, met als onderwerp 'Aandacht voor pijn'.

### Breathworks 5 stappenproces

1 Aandacht (*awareness*) – in het moment zachtmoedig aanwezig zijn in de gevoelde ervaring (mentaal, fysiek, met de zintuigen ...).
2 Aanvaarding en zelfcompassie (*acceptance and self-compassion*) – dichter bij het onaangename gaan in plaats van het weg te duwen of ervan weg te lopen.
3 Plezier koesteren (*the treasure of pleasure*) – het aangename erkennen, ook prettige gevoelens zijn er ieder moment.
4 Heel zijn en perspectief verkrijgen (*being whole and gaining perspective*) – het gewaarzijn verbreden zodat het alles omvat (zowel plezierige als onplezierige gevoelens toelaten in hetzelfde moment).
5 Met keuze leven (*living with choice*) – creatief leven in plaats van onbewust reageren. Kiezen om gehoor te geven aan de onaangename aspecten van ons leven in plaats van te reageren. Vaardig omgaan met problemen.

me. Ondanks mijn rugklachten was ik gewoon blijven werken als filmeditor. Ik had mezelf over mijn grenzen geduwd en moest daarvoor boeten in een ziekenhuisbed. Uiteindelijk kwam ik op de intensive care terecht omdat er iets mis was gegaan met de injecties die ik had gekregen. Om contrastfoto's te kunnen maken kreeg ik een kleurstof in mijn ruggengraat gespoten waarna ik 24 uur moest blijven zitten om het in te laten werken. Ik had maanden niet meer rechtop gezeten! Bovendien was die Neurologische Intensive Care een zeer angstaanjagende omgeving voor een 25-jarig meisje. Er gebeurde van alles die nacht; een man kreeg een darmbloeding, mensen van wie de hersenen niet meer goed werkten vanwege tumoren, praatten en deden vreemd. Midden in de nacht welde er een hevig gevecht op tussen twee kanten van mijn geest: 'Ik kan dit niet aan! Ik word gek!' en de andere kant zei dan: 'Je moet! Je hebt geen keuze. Het komt goed.' En zo ging dat mentale gevecht heen en weer. Het voelde als schroeven op mijn hoofd die steeds strakker werden gedraaid. Totdat er vanuit de diepte ineens een stem naar boven kwam. Als ik een christen geweest was, had ik gezworen dat het God was, die zei: 'je hoeft het niet vol te houden tot morgenochtend, je hoeft alleen maar door dit moment heen.' Voor mij was het een regelrechte openbaring. Ik raakte doordrongen van het inzicht dat we ons leven enkel van moment tot moment kunnen leven. Want wat was 'morgen'? Het was slechts een idee van de toekomst. Alles werd ineens zonneklaar. Ik leefde volledig in het moment en in dit moment en dan dat moment... Het gaf me een groot gevoel van zelfvertrouwen en ik ontspande. Door dit inzicht kon ik loslaten en aanvaarden. Ik kon de angst voor de ochtend loslaten, de controle laten gaan. Toen pas kan kon ik zien dat ik mezelf dat mentale lijden had aangedaan, dat we in *Breathworks* 'secundair lijden' noemen. Alle last viel van me weg; ik was gewoon een meisje van 25 in een ziekenhuisbed dat in het moment leefde.

'HET INZICHT DAT IK BELEEFDE KWAM NAAR ME TOE VANUIT DE HEL EN ZORGDE VOOR HET GROOTSTE SPIRITUELE KEERPUNT IN MIJN LEVEN'

En uit dit inzicht rezen meer vragen: 'Wat is tijd? Wat is de ochtend? Wat is ruimte? Wie ben ik? Dat soort existentiële vragen en de kapelaan die aan mijn bed kwam met de visualisatie-oefening, brachten me op het spirituele pad. In mij ontstond een enorme honger naar het begrijpen van de menselijke geest, van tijd, ruimte... Het inzicht dat ik beleefde kwam naar me toe vanuit de hel en zorgde voor het grootste spirituele keerpunt in mijn leven. Vóór deze ervaring dacht ik dat het mogelijk was om *samsara* (de cyclus van het lijden) onder controle te houden, maar van toen af aan begon ik te beseffen dat uiteindelijk het leven zelf koning is.

### VEILIG ZIJN VOOR JEZELF EN DE WERELD

Ik geloof niet in strijd. Als je ergens tegen of voor gaat strijden, zelfs voor de vrede, dan start je vanuit agressie en weerstand. Je komt ook met een visie dat je het beter weet en met een houding tegen datgene waartegen je strijdt. De Boeddha zei: 'Je kunt haat niet met haat overwinnen, enkel door liefde kun je haat overwinnen.' Het gaat mij juist om de kleine, de heel kleine dingen zelfs. Opstaan en dingen doen de hele dag om je eigen en andermans dag zo veilig, onschadelijk en liefdevol mogelijk te maken. Het hoeft niet groot te zijn. Als je naar buiten trekt om de oorlog te bestrijden en je denkt daarmee de wereld te veranderen, dan kijk je niet in je eigen hart. Het gaat om hoe je bent, hoe je reageert en hoe je met jezelf en anderen omgaat. We veranderen de wereld door deze heel kleine dingen. Engagement begint in het klein, met kleine gebaren, aandacht, en vooral veel vriendelijkheid. Het is beter een gewoon leven te leiden en verantwoordelijkheid te nemen voor je hart en je geest op de eenvoudigste manier. Het is mijn wens dit kostbare leven zo ethisch en liefdevol te leven als maar kan. Volgens mij veranderen we zo de wereld."



**www.breathworks-mindfulness.org.uk**
**mindfulness.breathworks.be**
**www.sense-aandachttraining.nl**



# HYPERREALISME OF GEWOON GEZOND VERSTAND




## EEN PLEIDOOI VOOR MAATSCHAPPELIJK MEEDOGEND ONDERNEMEN

**Hyperrealistisch ondernemen: het klink futuristisch, maar eigenlijk komt het gewoon neer op ondernemen met gezond verstand. In zijn nieuwste boek *Bloei!* pleit Kees Klomp voor wat hij 'het Realisme' noemt: een vorm van handelen die maximaal congrueert met de realiteit. Een denkwijze die zich uitstekend laat vertalen naar bedrijfsvoering: *maatschappelijk meedogend ondernemen*. Auke de Jong vat de belangrijkste punten voor u samen.**

TEKST: AUKE DE JONG



Rond zijn twintigste maakte Kees Klomp kennis met het boeddhisme en leerde zo het 'gigantische verschil' inzien tussen waan en werkelijkheid. De bron van al ons lijden is dat mensen zich laten leiden door illusies: mensen vormen een beeld van de wereld volgens hun dualistische, egoïstische oordelen en overtuigingen. Klomp: 'We kunnen dit verkeerde denken beëindigen door gebeurtenissen dieper, aandachtiger te beschouwen, en daarmee de realiteit der dingen te (h)erkennen.' Voor Klomp is het boeddhisme 'een beproefde, seculiere methode voor maximale realiteitszin.'
Ook het Realisme, de maatschappelijke ziens- en handelswijze die Klomp voorstaat, draait om zelfrealisatie; jezelf laten congrueren met de realiteit. Al het gedrag van mensen dat lijden veroorzaakt, komt voort uit verkeerd denken van mensen. Willen we mensen fundamenteel veranderen en structureel verantwoordelijk gedrag laten vertonen, zegt Klomp, dan moeten we beginnen met de geest.

### EGOÏSME IS AANGELEERD

Het Realisme gaat daarnaast uit van het boeddhistische principe dat alles in verbinding staat met alles en dat alles wordt veroorzaakt en beïnvloed door alles. Alles wat we doen doet ertoe en we zijn persoonlijk aansprakelijk voor onze acties. Omdat alle levende wezens gelukkig willen zijn, moet alles wat we doen dan ook gericht zijn op het bewerkstelligen van geluk. Bovendien is het Realisme gestoeld op principes als 'gelijkheid' en 'delen'. Ieder levend wezen heeft evenveel recht op welzijn. De ongelijkheid die in onze maatschappij bestaat is onnatuurlijk. Bovendien zijn mensen van origine niet egoïstisch, maar altruïstisch, zo stelt Klomp. Egoïsme is aangeleerd en komt voort uit onze beperkte visie op de realiteit. Het Realisme beschouwt generositeit als belangrijkste economisch beginsel. Niet zo veel mogelijk bezitten, maar zo veel mogelijk eerlijk (ver) delen maakt een gemeenschap sterk.

### DE PIRAMIDE VAN MASLOW VOORBIJ

Dat boeddhistische principes zich goed laten vertalen in economie en bedrijfsvoering, toonde de Britse econoom E.F Schumacher al aan, aldus Klomp. Deze grondlegger van *buddhist economics* stelde dat realiteitszin de moeder van alle economische deugden is. Een eerlijke en evenwichtige economie kan alleen bestaan bij de gratie van gezond verstand. En, zo stelt Schumacher, dit moet ook





in de praktijk gebracht worden: 'Prudence implies a transformation of the knowledge of truth into decisions corresponding to reality.'
Geïnspireerd door deze stroming komt Klomp tot zijn pleidooi voor een bedrijfsvoering die gebaseerd is op boeddhistische beginselen: *maatschappelijk meedogend ondernemen*. Geen idealistische of utopische, maar juist een 'hyperrealistische' vorm van ondernemerschap en een werkwijze die maximaal congrueert met de realiteit. Omdat mensen van origine altruïstisch zijn, zo stelt Klomp, is deze manier van ondernemen eigenlijk de normaalste zaak van de wereld. Het waardeonderscheid dat tegenwoordig wordt gemaakt tussen conventionele bedrijven en groene of eerlijke bedrijven, is niet terecht, vindt Klomp. Je verantwoordelijk gedragen is namelijk geen deugd, maar noodzaak. Of we het nu willen of niet, alles wat we doen heeft altijd invloed en doet ertoe. Wie 'maatschappelijk meedogend onderneemt' is zich bewust van deze verbondenheid en de persoonlijke aansprakelijkheid die daar onlosmakelijk uit voortvloeit.



Maatschappelijk meedogend ondernemen betekent volgens Klomp verschillende paradigmaverschuivingen ten opzichte van conventioneel en destructief ondernemerschap. De verschuiving van egoïstisch naar altruïstisch handelen is daar een van; streven naar zo veel mogelijk geluk in plaats van zo veel mogelijk geld is een andere. Ieder mens wil gelukkig zijn. Aangezien bedrijven niet meer zijn dan verzamelingen van samenwerkende mensen, geldt dit ook voor het bedrijfsleven. Bedrijven en bedrijfsvoering draaien niet om winst en verlies, maar om lijden en geluk, aldus Klomp. Hij geeft aan dat er volgens het boeddhisme twee dimensies van geluk zijn. De *Lokiya*-dimensie draait om 'werelds' of 'relatief' geluk. De *Lokuttara*-dimensie draait om 'onwerelds' of 'absoluut' geluk. Vanuit boeddhistisch oogpunt is eigenlijk alleen Lokuttara écht geluk. Lokiya wordt vaak wel als geluk bestempeld, maar is realistisch gezien eigenlijk plezier of genot. Het verwarren of gelijkstellen van plezier of genot aan geluk is de bron van al het lijden. Externe omstandigheden zijn onmogelijk te controleren en/of manipuleren. Werkelijk geluk ontstaat pas na het erkennen van de realiteit. Bij maatschappelijk meedogend ondernemen gaat het volgens Klomp daarom niet om de bevrediging van 'maslowiaanse behoeften', maar om de beëindiging daarvan. Klomp: '*Business happiness* is de bevrijding die begint voorbij het topje van de Maslow-piramide en zich bevindt in het behoefteloze, doelloze, betekenisloze, oordeelloze, dualiteitloze, zinloze en egoloze domein dat boeddhisten "het boeddhaveld" noemen.'

## VOLKOMEN DOELLOOS WERKEN

Aangezien omstandigheden onmogelijk te controleren zijn, heeft het volgens Klomp voor bedrijven – realistisch gezien – ook geen zin om plannen en/of rapportages te maken. Plannen gaan over de toekomst die er nog niet is, en rapportages gaan over het verleden dat al is geweest. Alles is continu aan verandering en beweging onderhevig. Wij besturen het leven niet, het leven bestuurt ons. Ondernemers en/of managers kunnen zich beter overgeven aan de onbestendigheid en focussen op wat wel écht bestaat: het hier en nu. Klomp: 'Maatschappelijk meedogend ondernemen is doelloos, planloos werken. Het richt zich op het – steeds maar weer – ten volste concentreren op de werkzaamheden die zich in het heden aandienen, en daar zo goed – meedogend – mogelijk naar te handelen.'
Een andere verschuiving waar maatschappelijk meedogend ondernemen voor staat, is die van gedrag naar geest. Maatschappelijk meedogend ondernemen maakt volgens Klomp onderscheid tussen verantwoord *doen* en verantwoord *zijn*. Het huidige maatschappelijk verantwoord ondernemen focust vooral op gedrag dat wordt afgedwongen of gestimuleerd met behulp van regels. Maar het louter sleutelen aan gedrag is volgens Klomp een weinig effectieve strategie. Gedrag komt altijd voort uit gedachten en gevoelens. Klomp: 'Willen we de handelswijze van mensen écht veranderen, dan moeten we ons richten op hun geest – dat wil zeggen: hun egoïstische zijnswijze en zienswijze – en hen helpen deze te overstijgen. Boeddhisten noemen dit het activeren van de boeddhanatuur; de universele goedheid, wijsheid en realiteit die zich voorbij het ego bevindt. Als mensen de universele verbondenheid en wederzijdse afhankelijkheid van de dingen werkelijk inzien, zullen ze als vanzelf vanuit deze visie gaan handelen.'

## GEÏNTEGREERD BOEDDHISME

Klomp zegt aanhanger te zijn van 'geïntegreerd boeddhisme' en voelt zich verwant met stromingen als het toegepaste boeddhisme van Thich Nhat Hanh, het geënga-

geerde boeddhisme van onder meer Bernie Glassman en David Loy, het punky boeddhisme van onder anderen Noah Levine en Brad Warner, het nieuwe boeddhisme van David Brazier, het seculiere boeddhisme van Stephen Batchelor en het progressieve, westerse boeddhisme van mensen als Ethan Nichtern, Michael Stone en Lodro Rinzler. Geïntegreerd boeddhisme staat volgens Klomp voor het impliciet tot leven brengen van de – realistische – inhoud. Klomp: 'Het boeddhisme is in essentie niet meer of minder dan een leidraad voor een levenswijze die mensen in staat stelt hun lijden te begrijpen en te beëindigen door te congrueren in plaats van te conflicteren met de realiteit der dingen.' En dat kan overal. Ook in het bedrijfsleven.

***Kees Klomp*** *(1968) studeerde politicologie en communicatiewetenschappen aan de Universiteit van Amsterdam. Hij was werkzaam als marketingadviseur bij adviesbureaus BBDO, Y&R en TBWA en als general manager bij EMI Music. In 2006 richtte hij Karmanomics op, waarmee hij bedrijven adviseert op het gebied van maatschappelijk meedogend ondernemen. Klomp publiceerde twee boeken over het snijvlak tussen business en boeddhisme:* Verlichting in business; het pad naar persoonlijk geluk, zakelijk succes en maatschappelijke voorspoed (uitgeverij Haystack) en Karmanomics, wat bedrijven van het boeddhisme kunnen leren (uitgeverij Asoka).

## LEZERSGESCHENK




Kees Klomp
*Bloei! Werken aan geluk in organisaties*

Wat is er toch mis met onze huidige maatschappij? *Bloei!* geeft alternatieve, spirituele visies op uiteenlopende onderwerpen als economie, management, marketing, ondernemerschap, leiderschap, wetenschap en duurzaamheid. Op weg naar een gelukkigere maatschappij.

Essays onder redactie van Kees Klomp, *Bloei! Werken aan geluk in organisaties*
Een inspirerend boek voor managers, organisatieadviseurs, ondernemers, boeddhisten en duurzaam ondernemers.

**_BOEDDHAMAGAZINE_ MAG 5 EXEMPLAREN VERLOTEN VAN _BLOEI!_ DE WINNAARS ONTVANGEN NIET ALLEEN HET BOEK, MAAR OOK HET E-BOOK.**

Mail je volledige naam en adres naar redactie@boeddhamagazine.nl met vermelding van 'Bloei'.

### De praktijk: corporate compassion

Conventionele bedrijfsvoering draait om het genereren van *profit*: zakelijke winst. Maatschappelijk meedogend ondernemen pleit voor een verschuiving van *profit* naar *benefit*: een optelsom van persoonlijke, zakelijke en maatschappelijke winst. Een bedrijf moet, zo zegt Klomp, niet zo veel mogelijk willen verdienen, maar zo veel mogelijk verdienstelijk willen zijn.

Hij heeft hiertoe een stappenplan ontwikkeld, de *corporate compassion cycle*. Bedrijven kunnen allereerst bepalen hoe zij verdienstelijk willen zijn. Waar kan en wil het bedrijf maatschappelijk aan bijdragen? Welk sociaal of ecologisch lijden past het meest bij de cultuur en de kwaliteiten en capaciteiten van het bedrijf? In een intentieverklaring beschrijft het bedrijf zijn sociale en/of ecologische roeping, de rol die het wil spelen, de taak die het wil vervullen en de *commitment* die het aangaat.

Het *commitment* wordt vertaald in een concreet *commercideëel idee*: 'een ondernemingsidee waarmee tegelijkertijd zakelijke en maatschappelijke waarde wordt gecreeerd'. Dat kan in de vorm van dienstbaarheid en/of duurzaamheid zijn, en primair binnen of primair buiten de bedrijfsmuren vorm worden gegeven. Deze indeling resulteert in vier strategieën:

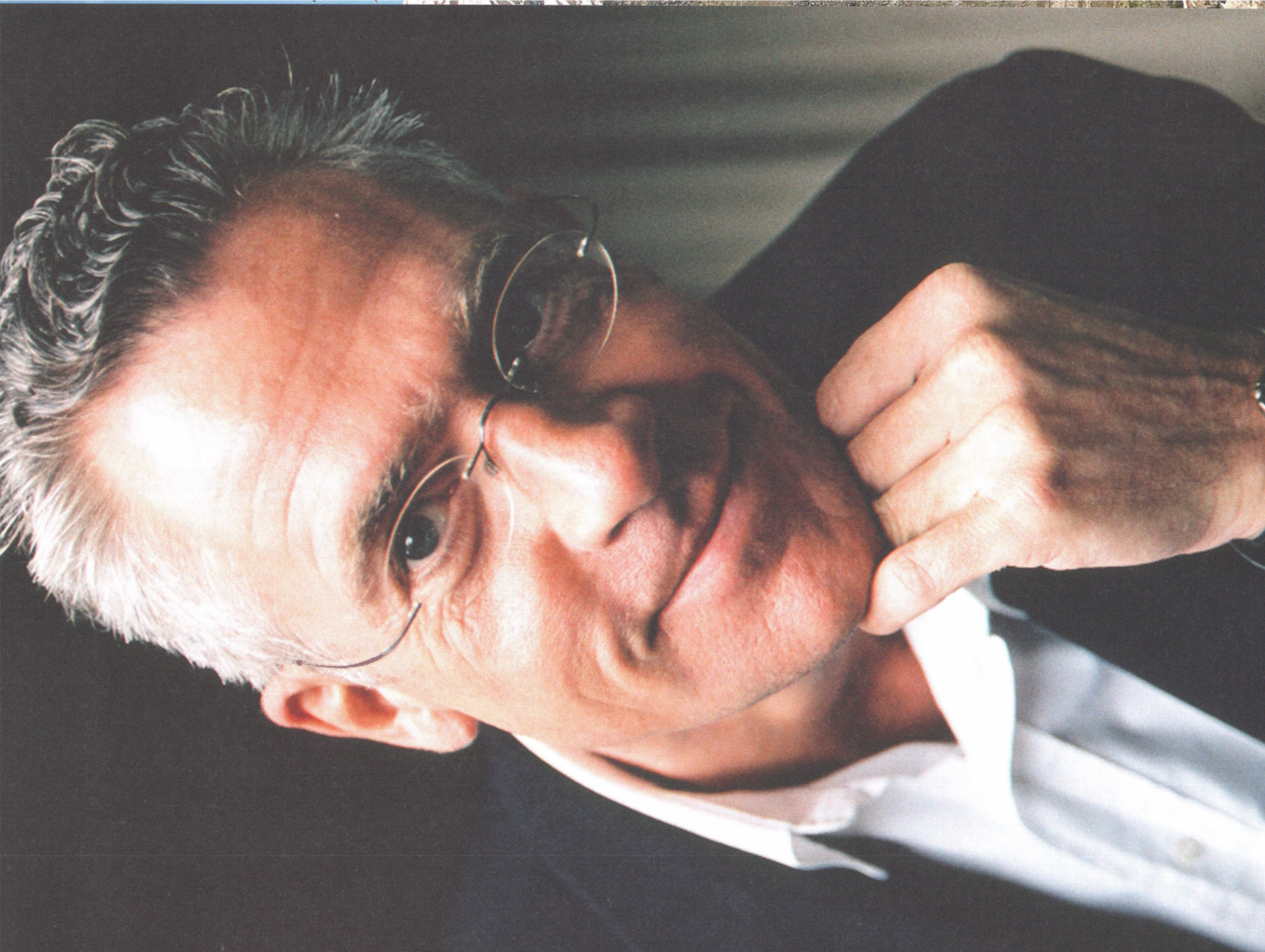
*Empowering*: mensen de kans geven om via de werkvloer geluk te genereren. Een voorbeeld hiervan is de *Greystone Bakery* die thuislozen door middel van een opleiding en baan als bakker een toekomstperspectief biedt.

*Serving*: het maken van producten of leveren van diensten die expliciet dienstbaar zijn en exclusief maatschappelijk bijdragen. Door middel van microkrediet en microleningen, wil de *Grameen Bank* arme mensen helpen om hun armoede zelfstandig te beëindigen.

*Incarnating*; bedrijfsvoering die het ecologisch welzijn wil verbeteren via de interne bedrijfsinfrastructuur. Een voorbeeld hiervan is het Nederlandse tapijtbedrijf Desso dat produceert volgens het *cradle 2 cradle*-principe, dat stelt dat er geen kwaliteitsverlies zou mogen zijn en dat alle restproducten hergebruikt moeten kunnen worden of milieuneutraal moeten zijn.

*Green oceaning*; bedrijfsvoering die het ecologisch welzijn wil verbeteren via de externe bedrijfsinfrastructuur. *Green ocean*-bedrijven bieden exclusief duurzame – groene – producten en/of diensten. Zo maakt *OAT Shoes* ecologische schoenen, die niet alleen volledig composteren, maar ook boomzaadjes bevatten. Afgedragen schoenen kunnen worden begraven. Hieruit groeit dan later een boom.

Via idee en strategie kiest een bedrijf uiteindelijk een concreet initiatief. Ieder bedrijf heeft de middelen – van mensen en macht tot munten en marketing – om dit gestalte te geven. Het resultaat is een meetbare, tastbare, zichtbare impact op het gekozen maatschappelijk lijden, het punt waarop het maatschappelijk meedogende ondernemingstraject begon.



# WAT ALS WE HET PAD NIET VOLGEN?

## JAN ANDREAE, COACH EN VERANDERKUNDIGE

**Het edele achtvoudige pad: mooi in theorie, maar werkt het ook in de praktijk? In deze nieuwe rubriek interviewt Diana Vernooij maatschappelijk werkzame boeddhisten over hun praktische ervaringen en hun dilemma's met het edele achtvoudige pad. In deze eerste editie spreekt zij met Jan Andreae, coach en veranderkundige in maatschappelijk georiënteerde organisaties in Nederland, het Midden-Oosten, de Balkan en Arabische landen. 'Goed leiderschap is het volgen van het achtvoudige pad. Ik noem het alleen niet zo. Sterker nog, ik benader het zelfs omgekeerd!'**

TEKST: DIANA VERNOOIJ

Ik daag mensen uit aan mij te vertellen dat ze niet juist spreken, niet goed handelen. Het heeft geen zin om dat weg te duwen en heel erg je best te gaan lopen doen. Ik ga het altijd aan met mensen om naar de schaduwkant te kijken, omdat daar werkelijke bevrijding en vrijheid te vinden is. Ik weet dat iedereen juist kan spreken en handelen. En het is zo begrijpelijk waarom we het maar niet doen: we zijn allemaal geconditioneerd.
Politiek correct gepraat en sociaal wenselijk gedrag vind ik desastreus voor leiderschap in de wereld. Ik ben gestopt met het volgen van vipassanaretraites. Ik zag in de retraites mediterende mensen die geen vertaalslag konden maken naar het alledaagse. Het blijft dan bij een mentale oefening, waarin we wel de goede taal spreken maar het niet diep vanbinnen zijn. Ik durf te zeggen dat het niet gaat werken als je gaat mediteren terwijl je nooit in je leven in therapie bent geweest. Je moet wat akelig aanvoelt kunnen aangaan en doorstaan. Laten we dus liever kijken naar wat er echt gebeurt. Mensen willen werkelijk iets. Om dat waar te maken moeten ze durven gaan naar waar hun diepste pijn zit. Als je de pijn van het leven doorstaat, erop reflecteert en daar taal aan kan geven; als je weet hoe je dat vervolgens weer naar de stilte moet terugbrengen – dan zit je volgens mij op de goede weg.

### VRIJ IN GEVANGENSCHAP

Wat mijn werk als veranderkundige in Nederland en het Midden-Oosten, de Balkan en de Arabische landen verbindt, is wat voor leiderschap er nodig is in situaties die aan sterke veranderingen onderhevig zijn. Leiders in complexe of beknellende situaties houden het bijna niet vol om met een zekere distantie naar hun eigen situatie te kijken. De gouden les van de Boeddha is: leren waarnemen en observeren, jezelf trainen om onthecht te zijn van wat je waarneemt en er niet bij weg te gaan. Dat is de weg naar verlichting en dat is ook hoe ik leiderschap en boeddhisme met elkaar verbind. Bij mijn laatste training in Gaza heb ik gezegd: 'Jullie zitten al 60 jaar in de gevangenis. Maar je geest is vrij. Wat moet er nu gebeuren om vrij te zijn, terwijl je weet dat deze situatie niet gaat veranderen?'

**WIJSHEID – PANNA**

Het juiste inzicht   De juiste intentie

**MORALITEIT – SILA**

De juiste spraak   Het juiste handelen
Het juiste levensonderhoud

**CONCENTRATIE – SAMADHI**

De juiste inspanning   De juiste aandacht
De juiste concentratie

Dat is voor hen een vraag die ongelooflijk veel agressie opriep. Op zo'n moment kom ik onmiddellijk bij mijn eigen training. Ze richten hun agressie heel persoonlijk naar mij, naar de spreker die uit een vrij continent op bezoek komt en die ook weer weggaat. Het is aan mij om het niet persoonlijk op te pakken. Ik moet met afstand naar hun agressie kijken. Die hoort bij hun lijden.

### VERDER DAN VIPASSANA

Mijn werk gaat verder dan de vipassanameditatie die ik heb beoefend. Ik leer mensen niet alleen observeren, maar ik geef ook ruimte. Ik geef een bedding om te voelen, te ontladen en om vervolgens weer te observeren.

## 'BESEF EERST: NEE, IK BEN NU NIET INTEGER. MORGEN KUN JE HET WEER WORDEN'

Wat ik geleerd heb in het boeddhisme vermeng ik met een therapeutische methode. Naast boeddhisme heb ik veel geleerd van de empowerment-scholen, zoals *Landmark*. In mijn empowerment-opleiding werd je erop afgerekend of je verhaal wel inspirerend was, mensen raakte en hen in beweging bracht. Zo niet, overdoen! Ik heb eens een toespraak van tien minuten drie uur lang moeten herhalen voordat het goed was. Met mijn boeddhistische kennis wist ik dat ik het niet persoonlijk moet nemen, ze vonden het gewoon niet goed genoeg. Je moet weten wie er zitten in de zaal, hoe moet je spreken en of je de mensen op de achterste rij bereikt. Als je alleen oog hebt voor je eigen verhaal, en niet echt in contact bent met de luisteraar – ga dan maar van het toneel af. Ik heb geleerd om niet meer bang te zijn om in te grijpen.

### SCHREEUWEN EN MEEHUILEN

In Israël werk ik met een groep leiders van alle verschillende homo-, lesbische en transgendergroepen, met als doel om een gezamenlijk platform op te zetten. De aanleiding hiervoor was een aanslag op een jongerensociëteit gepleegd door een Israëliër, waar twee doden en vele gewonden vielen. Israël is een sterk gepolariseerde samenleving. Links en rechts spreken niet met elkaar. In Tel Aviv wil men niets te maken hebben met geloof en politiek. In Jeruzalem sta je midden in het geloof. Men kent elkaar niet, maar heeft wel beelden van elkaar. De homobeweging bestaat sinds 1987, toen homoseksualiteit werd gelegaliseerd, en is net zo gepolariseerd als het land.

Deze training in Israël geef ik met een militaire houding: er wordt niet gediscussieerd als ik er geen toestemming voor geef, er wordt niet getelefoneerd of gemaild en er worden geen pauzes genomen als dat niet op het programma staat. Eerst vertel ik wat het uitgangspunt van de tweedaagse is en waarom ik dat zo belangrijk vind. Daar stop ik veel passie in; we moeten allemaal ons doel heel scherp hebben en er bewust voor kiezen. Daarna vertel ik de condities waaronder we dit gaan doen. Over die condities is geen discussie mogelijk: of we stoppen of we stappen er voor twee dagen in. Ik ben zo bepalend omdat de onderlinge spanning maakt dat deze totaal verschillende groepen anders heel heftig gaan debatteren en voortdurend door elkaar heen gaan praten. Met zulk gedrag halen we de doelen niet. Daarom zijn er gedragsregels, ongeacht hoe ze zich voelen. De belangrijkste gedragsregel is: continu blijven luisteren, ook al heb je het gevoel dat je dat niet meer kunt. De tweede gedragsregel is: ook al ben je het niet eens met de ander, je blijft je in hem of haar verplaatsen.

Soms schreeuw ik tegen mensen, omdat ik die regels wil handhaven. Ze kunnen dat heel goed hebben. De Israëlische cultuur is heel agressief. In mijn werk in de Balkanlanden kan ik niet zo agressief zijn – daar klappen mensen dicht. Ze komen uit een streng regime en zijn gewend hun mond niet open te doen. Maar in deze cultuur win je er vertrouwen mee. In de Arabische wereld moet ik het weer anders doen. Als ik daar te direct ben, worden de mensen te braaf en verlies ik het contact. Ik vraag daar altijd toestemming of ik direct en recht-

### Achtvoudig verantwoord!

'Dit, monniken, is de Edele Waarheid van de weg die leidt naar de Opheffing van Lijden: het is simpelweg het Achtvoudige Pad, namelijk: juist inzicht, juiste intentie, juiste spraak, juist handelen, juiste wijze van levensonderhoud, juiste inzet, juiste aandacht, juiste concentratie.' – *Dhammacakkapavattana Sutta*

De basisleer van de Boeddha is die van de vier edele waarheden. De eerste waarheid is de erkenning van lijden of ontevredenheid. De tweede vertelt dat de oorzaak van lijden begeerte en afkeer is. De derde waarheid is dat lijden wordt opgeheven door het opgeven van die begeerte en afkeer. En de laatste waarheid zegt dat het achtvoudige pad leidt naar opheffing van lijden of ontevredenheid.

De acht stappen versterken en ondersteunen elkaar. Er is geen volgorde van beoefening. De acht stappen zijn in drie groepen onderverdeeld (zie ook *BoeddhaMagazine* 67, zomer 2012, p. 45-47).

Je kunt het niet oneens zijn met het achtvoudige pad. Zo simpel is het. Als we ons innerlijke lijden willen opheffen, dan is er dit pad om te gaan. Welke religie of welke levensovertuiging je ook aanhangt: het achtvoudige pad beschrijft de menselijke weg naar bevrijding uit psychisch lijden.
Zo simpel als het klinkt, zo lastig is het om te weten: 'Wat is juist?' Want wanneer spreken we juist en wanneer niet? Hoe maken we dat onderscheid? En hoe banen we ons dat juiste pad? De Boeddha heeft niet voorgeschreven welk handelen en welk spreken juist is. De juiste weg voor jou en mij, hier en nu, zullen wij zelf moeten vinden. Op ons meditatiekussen, of wanneer we alleen zijn, is het juiste pad misschien nog wel begaanbaar. Maar hoe doen we dat in contact met anderen in ons gewone dagelijkse leven, waar de meeste mensen het achtvoudige pad niet bewandelen? Helpen de acht stappen van het pad ons opgewassen te zijn tegen hoge prestatie-eisen, tegen stress en machtsmechanismen in ons werk? Wat kan het pad ons bieden als we op corruptie stuiten, op cynisme, op onderdrukking; wat als anderen opportunistisch met macht en met ons omgaan?
Kunnen we met het achtvoudige pad voorkomen dat onze macht ons corrumpeert, dat de concessies die we doen en de compromissen die we moeten sluiten fnuikend zijn voor ons inzicht en onze maatschappelijke inzet? Of is zuiver en juist leven toch voorbehouden aan de ascese en de stilte van het klooster?
Kortom: wat schieten gerechtigheid en wereldvrede op met boeddhistisch geïnspireerde waarden, met goede intenties, juiste inzet en vaardige middelen? De weg naar de hel is immers geplaveid met goede voornemens.

**Diana Vernooij** start deze nieuwe rubriek en interviewt maatschappelijk werkzame boeddhisten over hun dilemma's met het achtvoudige pad.

Jans nieuwe boek *Over leiderschap* zal zaterdag 29 september 2012, gepresenteerd worden in De Duif in Amsterdam, aanvang 15.00 uur. Wilt u dit (gratis) bijwonen, dan kunt u zich aanmelden via: info@janandreae.nl.

streeks mag zijn. Ik vraag voor een training of we gezamenlijk naar de moskee kunnen om te bidden voor een goed resultaat van de training. In de gevangenis die Gaza is, stel ik me vaak kwetsbaar op en huil mee met een volk dat leeft in een storm van agressie.

## WAT ALS WE HET PAD NIET VOLGEN?

Het achtvoudige pad is pas interessant als we mogen spreken over wanneer we het níét volgen. En we vragen de leiders van organisaties nog een stapje verder te gaan: laten we spreken over wat we onze gemeenschap aandoen als we het pad niet volgen. Want veel organisatieculturen zijn te pijnlijk voor woorden.
Bij het begeleiden van organisaties als de *Nationale Nederlandse Politie* of bijvoorbeeld de *Raad voor de Kinderbescherming* gaat het over de vraag 'Ben je ook wat je wilt uitdragen?' Ik vroeg de *Raad* of ze echt willen dat die wachtlijsten voor kinderen naar beneden gaan: 'Ben je werkelijk toegewijd?' Zo ja, dan is er een aantal dingen dat echt moet veranderen. Daar moeten we het dan over hebben.
In de eerste organisatie waar je deel van uitmaakte – je stamgezin – heb je geleerd over wat je wel en niet moet zeggen en hoe je je razendsnel moet aanpassen. Je bent als het ware geprogrammeerd. In je leiderschap komt die programmering terug. Er zijn vaak waarden die we aangenomen hebben: we willen vrede, samenwerking, geluk en veiligheid – maar dat zijn niet de waarden die werkelijk gelden. De werkelijke waarden zijn bijvoorbeeld dat ik denk te moeten vechten voor mijn plek, of dat ik denk dat jij beter bent dan ik. Als mensen onder druk staan, komen de meest akelige gedragspatronen tevoorschijn.
Mensen zijn vaak niet authentiek en niet integer. Ze doen andere dingen dan ze hebben afgesproken omdat het hemd nader is dan de rok. Dat gebeurt met mensen in beknellende situaties, het is een overlevingstechniek. Niemand kan het hebben om in de knel te zitten, ook commissarissen van de politie of raadsonderzoekers van de kinderbescherming niet.
In Nederland vindt men dat het ergst om te horen; dat men niet integer is. En ook dat benader ik boeddhistisch: geef het niet zoveel betekenis! Kijk er gewoon naar, 'nee, ik ben nu niet integer'. Morgen kun je het weer worden. Maar je moet eerst wel onderkennen dat je het niet bent. In leiderschap is het van groot belang dat je erkent waar je wel en niet integer bent, omdat je mensen onder je hebt die je aanstuurt.

Er is geen verschil in aanpak tussen de top van de politie, de *Raad voor de Kinderbescherming* en de LGBT-groep in Israël. Het enige verschil is dat ik in iedere cultuur kijk hoe ik mijn taal kan aanpassen, zodat de mensen er niet van dichtslaan. In de *Raad van Hoofdcommissarissen van de Politie* ga ik echt niet zo schreeuwen als ik in Israël doe, maar de inhoud is hetzelfde. Waar het om gaat is of we de wereld vrijer, veiliger en rechtvaardiger kunnen maken. We kunnen werkelijk bereid zijn en ons er volledig voor inzetten. En dan moet je hard kunnen zijn, met je hart erbij.

***Diana Vernooij** is manager bij dnoDoen maatschappelijke opvang, filosoof, boeddhist en voorganger in basisgemeente De Duif in Amsterdam.*





FOTO'S AUKE DE JONG

*Childfund*-huis in Golog, Tibet

# DE CRISIS ALS KANS EN INSPIRATIE

Op 9 november organiseert *Compassionate Leadership Nederland* het seminar *De kracht van crisis*. De volledige opbrengst van het seminar gaat naar *Brick buy brick:* bakstenen voor de tweede verdieping van het *Childfund* huis in Golog (Tibetaanse regio in China). Zonder tweede verdieping zal dit pand door de Chinese regering worden opgeëist!

'WE PLANTEN EEN KLEIN ZAADJE, MEER KUNNEN WE NIET DOEN. MAAR GEEF JE EEN KLEIN ZAADJE GENOEG WATER, DAN GROEIT HET UIT TOT EEN STERKE BOOM.' – LAMA JIGMÉ NAMGYAL

Onze reactie op een crisissituatie is meestal: hard nadenken en piekeren over een mogelijke oplossing. Als we ons laten leiden door gedachten en emoties, maken we het probleem in ons hoofd echter vaak alleen maar groter. Een crisissituatie kan juist ook een kans zijn om via ongewone wegen nieuwe inspiratie op te doen en nieuwe oplossingen te vinden.

## LAAT JE INSPIREREN DOOR DE VOLGENDE SPREKERS:

Lama Jigmé Namgyal, Tibetaans leraar over: *How to solve a crisis? A practical guide.*
Henco van de Weijden, trainer/oprichter van *Compassionate Leadership* over: *Wat kan het Nederlandse bedrijfsleven leren van de visie van lama Jigmé Namgyal?*
Mark Glazener, fund manager *Robeco* over: de *Financiële crises vanuit een wisselend perspectief: toen, nu en straks.*
Kees Klomp, oud-reclameman/oprichter *Karmanomics* over: *Meedogend ondernemen als kans in de crisis.*

## WAT LEVERT HET SEMINAR JOU OP?

Na afloop van het seminar ...

- zie je crisis wellicht niet meer als een probleem maar als een kans of uitdaging;
- heb je nieuwe inspiratie opgedaan waardoor nieuwe mogelijkheden zich kunnen aandienen;
- heb je meer inzicht verkregen in de financiële trends tijdens crisistijd;
- weet je meer over hoe je de mensen om je heen kunt mobiliseren;
- heb je tips gekregen over waar de actuele (markt-)kansen liggen.

## PRAKTISCHE INFORMATIE

Datum: Vrijdag 9 november 2012 van 13:00 tot 18:00
Locatie: *Van Nelle Ontwerpfabriek* in Rotterdam
Prijs, inclusief catering: € 150 (excl. btw)
Organisatie: *Compassionate Leadership Nederland*

## LEZERSGESCHENK

***BOEDDHAMAGAZINE* MAG TWEE TOEGANGSKAARTEN VERLOTEN ONDER ZIJN LEZERS.**

Mail je volledige naam en adres naar redactie@boeddhamagazine.nl met vermelding van 'Crisis'.



**Inschrijven en meer informatie: www.compassionate-leadership.net**

# ENGAGEMENT VAN EIGEN BODEM

**Eén van de (vele) mooie aspecten van het boeddhisme is liefdevolle aandacht. Voor jezelf, voor je medemens en voor alle levende wezens. *BoeddhaMagazine* ging daarom op zoek naar organisaties in Nederland en België die het boeddhisme in de praktijk brengen om onze maatschappij nog iets mooier te maken.**




## US THÚS: RETRAITECENTRUM VOOR MENS EN DIER

**In het kleine, Friese dorpje Greonterp vindt u een honderdvijftig jaar oude stelpboerderij, waarin het Tibetaans boeddhistisch retraitecentrum *Us Thús* is gevestigd. Niet alleen u kunt bij *Us Thús* terecht voor meditaties en retraites: er is ook plek voor oude, afgedankte dieren. Er zijn bijvoorbeeld schapen, pony's, kippen en katten.**
*Us Thús* is een onderdeel van *l'Association du Centre d'Etudes de Chanteloube*: een studiecentrum in Frankrijk dat in 1960 is opgericht door Pema Wangyal rinpoche (leerling van de bekende Tibetaanse leraar en auteur Kangyur rinpoche). Het centrum heeft als tweede naam *Dongag Changchub Chöling*, wat 'de plek van vrede en licht' betekent.

**www.usthus.nl**
**Facebook: Boeddhistisch-Retraite-Centrum-Us-Thus**
**info@usthus.nl**



## BZI: BOEDDHISME IN DE GEVANGENIS

**Elke gedetineerde in Nederland heeft recht op een geestelijk verzorger tijdens zijn detentie. De laatste jaren vraagt gemiddeld twee à drie procent van de gedetineerden naar een boeddhistisch geestelijk verzorger. Om deze gevangenen professioneel te ondersteunen is de stichting *Boeddhistische Zendende Instantie* (BZI) opgericht.**

Artho Jansen is voorzitter van de *BZI* en zegt hierover: 'Het geeft me veel voldoening dat inmiddels steeds meer ingeslotenen ondersteund worden door de Boeddhistisch Geestelijk Verzorgers die wij aan justitie hebben gezonden.'

**www.gevangenisboeddhist.nl**
**jansen.artho@gmail.com**



## HOSPICE DE LIEFDE: BEGELEIDING IN DE LAATSTE LEVENSFASE

**Veel stervenden kampen in de laatste levensfase met gevoelens van isolement, vereenzaming en uitzichtloosheid. Sterven is nooit makkelijk, maar een deel van bovengenoemd lijden is onnodig. *Hospice de liefde* is een vrijwilligersorganisatie die mensen in hun laatste levensfase begeleidt.**
De laatste fase van ons leven kan een tijd van inspiratie en groei zijn. Leren loslaten wordt dan belangrijker dan ooit tevoren. Juist het vasthouden aan bezit, vriendschap, liefde en identiteit blijkt de bron te zijn van lijden. *Hospice de liefde* werft en traint vrijwilligers en zendt ze uit naar stervenden in zorginstellingen en in de thuissituatie. De vrijwilligers overleggen met de stervenden, de mantelzorgers en de professionele zorgverleners om er open en aandachtig voor de betrokkenen te zijn.

**www.hospicedeliefde.nl**
**Facebook: hospicedeliefde**
**info@hospicedeliefde.nl**

## PLATFORM BOEDDHISME & STERVEN: TROOST VOOR, TIJDENS EN NA HET STERVEN



**Luisteren en meedenken: het zijn twee belangrijke kwaliteiten die vooral in de situatie voor, tijdens en na het sterven troost kunnen bieden. De vrijwilligers van het *Platform Boeddhisme & Sterven* (opgericht door Jan Goené) bieden vanuit een boeddhistisch perspectief begeleiding en zorg aan stervenden en hun naasten.**
Dit houdt in dat de stervensbegeleider de stervende ondersteunt door zijn of haar liefdevolle aanwezigheid, in een omgeving waarin de stervende het loslaten naar eigen vermogen kan beleven.

**www.boeddhisme-sterven.nl/**
**jan@mediteert.nl**

## BREATHWORKS BELGIË: MINDFULNESS BIJ ZIEKTE, PIJN EN STRESS

**De bekende meditatielerares, boeddhiste en auteur Vidyamala Burch (lees het interview op** **p. 34****), die al meer dan dertig jaar lijdt aan chronische pijn en in een rolstoel leeft, is de oprichtster van *Breathworks* in Engeland. Deze organisatie biedt verschillende mindfulness-programma's aan om te leren leven met ziekte, pijn en stress. *Breathworks* heeft nu ook een vestiging in België, waar trainers Bart van den Berghe en Filiep de Temmerman verschillende mindfulnesscursussen aanbieden.**
*Breathworks* België heeft als missie mensen vaardigheden aan te leren om op een vrijere en vriendelijker manier hun leven te kunnen leiden. Gewaarzijn en zorg voor jezelf en je omgeving, en het besef van onderlinge verbondenheid zijn daarbij belangrijke aspecten. De waarden die de trainers als boeddhist beoefenen en vorm proberen te geven in hun eigen leven bieden ze aan in mindfulnesscursussen die expliciet seculier zijn opgevat, toegespitst op ziekte, pijn en stress.



Er worden ook cursussen aangeboden voor mensen met een niet aangeboren hersenafwijking en cursussen ingericht in samenwerking met de VDAB (in Nederland UWV) om werklozen te helpen door middel van mindfulness een weg naar zichzelf en naar een baan te vinden.
Diegenen die het financieel minder hebben, worden door *Breathworks* niet over het hoofd gezien. De bijdragen zijn aangepast aan de mogelijkheden van de deelnemers.

**www.mindfulness.breathworks.be**
**Facebook: mindfulness.breathworks.be**
**info@breathworks.be**

**Deze rubriek is bedoeld als handreiking bij het lezen van de vroegst overgeleverde boeddhistische teksten, de *Pali-canon*. In dit artikel komen dus vreemde woorden voor uit de oud-Indiase geschreven taal, het Pali. Maar, beloofd, we verklaren ieder woord en lichten het toe.**

*Interviews met uitgever Gerolf T'Hooft over boeddhistische basisbegrippen*

# BEVRIJDENDE WIJSHEID EN DIEPE CONCENTRATIE

**In het zomernummer van *BoeddhaMagazine* ging Gerolf T'Hooft, de uitgever van de klassieketekstbibliotheek (*Pali-canon*), dieper in op de drie manieren om wijsheid te vergaren. Dit keer deelt hij zijn kennis van de oude boeddhistische teksten over de gevolgen van het ontwikkelen van wijsheid. Wat gebeurt er met ons als we wijsheid beoefenen? Bij het beantwoorden van deze vraag geeft T'Hooft een eerste introductie bij de in vergetelheid geraakte concentratiemeditatie (*jhana*-meditatie), de meditatiepraktijk die de Boeddha tot zijn grote doorbraak van wijsheid bracht onder de bodhiboom.**

TEKST: DORINE ESSER

## VRIJHEID

'De beoefening van de leer van de Boeddha (*dhamma*) leidt ons als het goed is, ooit tot volledige bevrijding. Door alle ketenen van ons af te schudden bevrijden we ons van lijden (*dukkha*) en verhuizen we als het ware van de wereldse (*samsarische*) bewustzijnstaat van ontevredenheid naar een andere bewustzijnstaat (*nibbana*, Skt. *nirvana*), die zich kenmerkt door innerlijk geluk of innerlijke tevredenheid (*sukha*). Naarmate je een verdere fase of verdieping van inzicht bereikt, verzwak je een van de ketenen of bevrijd je je definitief van een of meerdere van de boeien die je binden aan het *samsarische* bestaan.
Wijsheid is volgens de Boeddha het middel om geleidelijk los te komen van de krachten die ons vanaf de geboorte gevangen houden aan dit wereldse bestaan. De kracht die *samsara* in beweging houdt is te vergelijken met de zwaartekracht die ons op de aarde houdt. Door de ontwikkeling van wijsheid krijgt het bewustzijn zo veel kracht en snelheid dat het aan de aantrekkingskracht van *samsara* kan ontkomen. Want net zoals de oceaan maar één smaak heeft, die van zout, zo heeft ook de dhamma maar één smaak, die van vrijheid!

## GELEIDELIJK VRIJ WORDEN

Het beoefenen van wijsheid neemt een centrale plaats in de boeddhistische praktijk in, omdat het zulke krachtige effecten heeft op je geest (zie ook *BoeddhaMagazine* 67, zomer 2012, p. 44-47). Naarmate je wijsheid beoefent verslappen namelijk de mentale ketenen (*samjoyana*) waarmee we als mens aan de door ons gekende werkelijkheid (*bhava*) geketend zitten. De Pali-teksten onderscheiden traditioneel tien ketenen (zie kader) die ons aan het bestaan kluisteren. Het is hierbij van belang je te realiseren dat *bhava* of 'bestaan' in de oude teksten altijd duidt op de innerlijke bewustzijnswerkelijkheid en dus niet refereert naar de uiterlijke wereld waarin we leven. *Bhava* verwijst dus naar het menselijk bewustzijn zoals het functioneert zónder dat er wijsheid in het spel is. Het is de bewustzijnswerkelijkheid die is gekleurd door 'ik, mij en zelf'. Dit onvrije bewustzijn manifesteert zich op tien manieren in ketenen. Dankzij het cultiveren en beoefenen van wijsheid laten die boeien echter gradueel los. Hoe meer ketens afgeworpen zijn, hoe wijzer men is. Er is dus in de oude teksten expliciet sprake van een groeiproces en gradaties in inzicht en wijsheid. De vooruitgang in wijsheid komt in de teksten tot uitdrukking in de vier soorten 'edele leerlingen' (*ariya pugalla*) (zie kader).

## ONTKIEMENDE VRIJHEID

De vier edele of nobele leerlingen vertegenwoordigen vier verschillende niveaus van wijsheid, die aansluiten bij de mate waarin opeenvolgende ketenen verzwakt of geheel verbroken zijn. Zo staat de 'stroombetreder' (*sotapanna*) voor de eerste belangrijke ontwikkeling op weg naar totale bevrijding. Hij heeft de drie eerste ketens verbroken:

1. Hij beseft dat de noties 'ik ben', 'dit is van mij' of 'dit ben ik' eigenlijk niet waar zijn, ook al valt hij er nog wel eens in terug. De stroombetreder heeft dus een diep besef van 'geen-zelf' (*anatta*) verworven.
2. Hij ervaart geen sceptische twijfel meer ten opzichte van de *dhamma*.
3. Hij is niet meer gehecht aan regels en rituelen maar beseft wel de waarde ervan.

Om tot een edele wijsheidstudent te kunnen uitgroeien heb je vanuit jezelf al een beginnetje aan wijsheid nodig, hoe klein dat inzicht ook is. Als dat er niet is kun je oefenen wat je wilt, maar je wijsheid zal niet toenemen. Je kunt dat wijsheidskiempje vergelijken met een kristal dat kan groeien in een zoutoplossing. Zonder kristal, hoe minuscuul ook, is er geen groei. Dit noemde de Boeddha het wonder van de belering. En omdat dankzij de Boeddha de *dhamma* er is, beschikbaar voor iedereen, kunnen zelfs mensen met een miniem inzicht uitgroeien tot edele, zelfs volledig uitgeleerde wijze, de *arahat*: hij of zij is ultiem wijs en volkomen bevrijd!

## WEG MET HET IK-PERSPECTIEF

Het eerste dat de Boeddha na zijn verlichting zei was: 'Het pad tot het doodloze (*amata*) is weer ontdekt!' Daarmee zei hij dat er weer een nieuwe periode was aangebroken waarin iemand de doorbraak heeft gerealiseerd naar volledige bevrijding (*nibbana*). Er is hiermee een kans ontstaan die er voordien niet of in veel mindere mate was, namelijk, dat een gigantische hoeveelheid mensen datzelfde pad kan gaan en totaal vrij kan worden.

Volgens de Boeddha verkeer je omdat je als mens geboren bent in de unieke positie om het volledige potentieel van bewustzijn tot realisatie te brengen. Want de mens bevindt zich tussen het dierlijke en goddelijke niveau in en dat is precies de juiste plaats om het pad naar verlichting te vinden en te volgen. Op het dierlijke niveau is namelijk *dukkha* (lijden) zo sterk aanwezig dat je de sprong naar verlichting of bewustwording niet kan maken. Terwijl als je in de goddelijke of bovenmenselijke gebieden leeft (*deva loka*), vreugde (*sukha*) zodanig overheersend is, dat je de lucht wordt in getrokken en met geen mogelijkheid meer naar beneden komt. Je menszijn is dus een uniek evenwicht tussen beide niveaus. Het stelt je in staat om inzicht te krijgen in de waarde om wérkelijk mens te worden, los te breken uit de greep van het ik-perspectief en zo je potentieel volledig tot bloei te brengen. En tot bloei kom je door het beoefenen van wijsheid.

### 10 ketenen aan de werkelijkheid (*samjoyana*)

1. Geloof in het zijn van een persoon, het hebben van een persoonlijkheid: 'Ik ben', 'dit is van mij', 'dit ben ik' – *sakkaya-ditthi*
2. Sceptische twijfel ten opzichte van de leer van de Boeddha – *vicikiccha*
3. Gehechtheid aan regels en rituelen – *silabbata-paramasa*
4. Verlangen naar sensueel genot – *kama raga*
5. Kwade wil en haat – *vyapada* of *dosa*
6. Verlangen naar fijn-materieel bestaan (hogere staten van meditatie) – *rupa-raga*
7. Verlangen naar immaterieel bestaan – *arupa-raga*
8. Verwaandheid – *mana*
9. Rusteloosheid – *uddhacca*
10. Onwetendheid over de drie karakteristieken van het bestaan (er is lijden, alles verandert, er is geen zelf) – *avijja*

### Vooruitgang in wijsheid, de vier stadia van verlichting

- de stroombetreder is bevrijd van de eerste drie ketens – de *sotapanna*
- degene die nog één keer terugkomt is bevrijd van de eerste drie ketens en de vierde en vijfde ketens zijn sterk verzwakt – de *sakadagami*
- degene die niet meer terugkomt is bevrijd van de eerste vijf ketens – de *anagami*
- degene die bevrijd is van alle tien ketens – de *arahat*

## CONCENTRATIEMEDITATIE, DEEL 1

Van de drie manieren om wijsheid te vergaren is het in de praktijk brengen van mindfulness, aandacht en concentratie (*bahavanamahapanna*, zie *BoeddhaMagazine* 67, zomer 2012, p. 46), de meest ultieme. Hiermee doorgrond je als het ware met de bovengenoemde middelen je geest. Eerst kalmeer je de geest door aandacht (*sati*) en concentratie (*samatha*). Na oefening wordt de geest zo rustig en helder dat je de boeddhistische leer, de visie van de *dhamma*, integreert in je eigen ervaringswerkelijkheid. Zo doorgrond en ontdek je op de meest intieme manier de *dhamma*: in jezelf. Je realiseert de *dhamma* van binnenuit in plaats van door abstracte, objectieve analyse van de dingen buiten jezelf. Dankzij mindfulness, aandacht en concentratie pas je de boeddhistische leer rechtstreeks op jezelf toe. Het ontwikkelen van concentratie speelt daarin een essentiële rol.

De door de Boeddha en zijn tijdgenoten verreweg meest toegepaste meditatiepraktijk is de nu wat in vergetelheid geraakte concentratie- of absorptiemeditatie (*jhana*-meditatie). Omdat het zo gebruikelijk was in die dagen de *jhana*-meditatie te beoefenen, staan er in de Pali-canon nauwelijks uitgewerkte aanwijzingen hoe je het moet doen, het werd door de Boeddha waarschijnlijk gewoon als bekend verondersteld. Bij *jhana*-meditatie focus je de aandacht op één enkel object, bijvoorbeeld de adem. Ter vergelijking, de tegenwoordig meer gekende *vipassana*-meditatie (inzichtmeditatie)

**5 hindernissen (*pancha nivarana*)**
- Zintuiglijke verlangens – *kamacchanda*
- Kwade wil – *vyapada*
- Luiheid en traagheid van geest – *tinha middha*
- Rusteloosheid en zorgelijkheid – *uddhacca kukkucca*
- Twijfel gebaseerd op ongegronde vooroordelen – *vicikiccha*

volgt juist een serie van zich ontwikkelende mentale fenomenen, om op die manier inzicht te krijgen in de kenmerken van datgene wat zich in de geest voordoet.
Concentratiemeditatie is gericht op het bereiken van eenpuntigheid van geest (*ekagatta*). Het gevolg van eenpuntigheid van geest is dat de traditionele vijf hindernissen (*panca nivarana*) tijdelijk onderdrukt worden (zie kader), dat komt omdat concentratie zich manifesteert op een vijfvoudige manier (vijf *jhananga's*). Ieder van de vijf factoren (*jhananga*) van concentratie is een tegenkracht voor een van de vijf hindernissen. Wanneer de concentratie volledig is, zijn de vijf hindernissen tijdelijk niet meer actief. Als je die mentale toestand ervaart, heb je de eerste *jhana* (absorptie) bereikt. Dit is een mentale staat van diepe kalmte waarbij een weldadig lichamelijk gevoel opkomt (*piti*).
Met onze aangeboren neigingen en latere conditioneringen zijn we eigenlijk niet ingesteld om tot verdieping of tot rust te komen. Maar eenmaal over de drempel van diepe concentratie heen, ervaar je dat het de werkelijke aard van de geest is om juist eindeloos diepe, heldere rust te zijn. Deze mentale rust is de ideale voedingsbodem om inzicht te verwerven in de drie fundamentele kenmerken van onze ervaring. Alleen dit inzicht is in staat de ketenen die ons binden aan het ik-perspectief te verbreken.'

**Deel 2 over de acht concentratie-absorpties (*jhana's*) en de vijf factoren van concentratie (*jhananga*) in het volgende nummer van *BoeddhaMagazine* (BM 69, winter 2012).**

# MILAREPA, DE IN WIT KATOEN GEHULDE

**BEELD: WILLEM SCHUITEMAKER, TEKST: BERT VAN BAAR**



*Acryl op linnen, afm. 50x60 cm.*

In de Tibetaanse traditie wordt ter inspiratie aangeraden de levensverhalen van meesters te bestuderen. Een van de populairste verhalen is dat van Milarepa (1040-1123), de 'in wit katoen gehulde'.
Op jonge leeftijd verloor Milarepa zijn vader. Zijn oom stal alle bezittingen en behandelde Milarepa en zijn moeder heel slecht. Uit op wraak ging Milarepa in de leer bij een zwarte tovenaar. Hij leerde snel en met zwarte magie moordde hij het hele dorp van de oom uit. Toen hij zag wat hij gedaan had, kreeg Milarepa spijt en ging op zoek naar de dharma.
Hij werd aanvaard als leerling door Marpa (leerling van Naropa). Deze gaf hem geen formeel onderricht, maar liet hem telkens weer torens opbouwen en afbreken. Later realiseerde Milarepa zich dat al dit zware werk ertoe diende om zijn karma te zuiveren.
Na zijn jaren bij Marpa trok hij de eenzaamheid van de bergen in. Jarenlang leefde hij op een dieet van dennennaalden en brandnetels, tot hij er groen van zag. Milarepa bereikte een doorbraak in zijn beoefening toen hij na een wandeling demonen aantrof in zijn grot. Ze bespotten hem en citeerden zelfs de geschriften. Hij probeerde eerst van alles om ze weg te krijgen: mantra's, gebeden en offerandes. Toen herinnerde hij zich het onderricht over leegte en compassie van Marpa. Hij verwelkomde daarop de demonen in zijn grot en verzette zich niet meer tegen hen. Ten slotte plaatste hij zichzelf als offer in de mond van de grootste demon waarop de demonen op slag verdwenen. Zijn liederen van realisatie werden beroemd. Hij wordt daarom vaak zingend met de hand bij zijn oor afgebeeld:

*In afgrijzen voor de dood trok ik mij terug in de bergen –*
*Telkens weer mediteerde ik op de onzekerheid van het uur van de dood.*
*Nu het bolwerk van de onveranderlijke natuur van de geest is ingenomen*
*Is alle vrees voor de dood voorbij en over.*

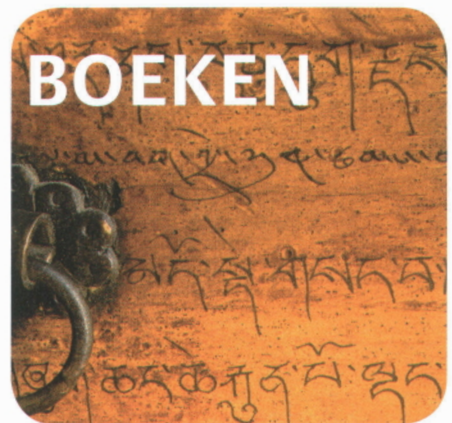
***Willem Schuitemaker** is hoshi (assistent-leraar) in de Kanzeontraditie, schilder en zenkok.*

 **www.willemschildert.nl**

***Bert van Baar** is schrijver, antropoloog en redacteur bij BoeddhaMagazine. Hij geeft workshops en is seniorinstructeur bij Rigpa.*

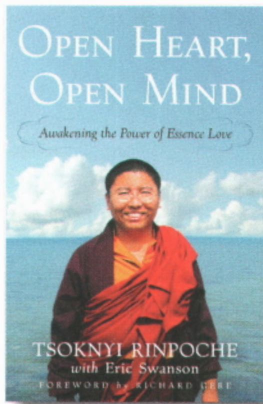
 **www.bertvanbaar.com**

*De boekenrubriek werd gemaakt door Bert van Baar, Lieke Michiels van Kessenich, Nynke Valk, Pascal Versavel en Moniek Zuidema, onder redactie van Bert van Baar*




Tsoknyi Rinpoche

## OPEN HEART, OPEN MIND
## *Awakening the power of essence love*




Random House Inc., 2012, € 21,99

Er wordt gezegd dat sommige lama's in staat zijn om een gunstige plek voor hun wedergeboorte te kiezen. Hierin is de derde Tsoknyi rinpoche (1966) zeker geslaagd. Hij is de zoon van de grote dzogchenmeester Tulku Urgyen, en zijn broers zijn de in Oost en West bekende leraren Chökyi Nyima en Mingyur rinpoche. Het zit dus in de familie. Zelf is hij abt van nonnenkloosters in Nepal en Tibet. Opmerkelijk is dat hij sinds een paar jaar dzogchenonderricht geeft aan bekende Amerikaanse vipassanaleraren zoals Sharon Salzberg, Jack Kornfield en Tara en Daniel Goleman.

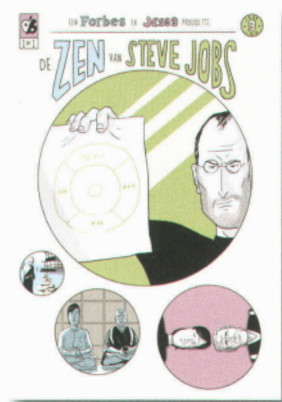
Gelukkig heeft Tsoknyi rinpoche het eenvoudig transcriberen van onderricht, zoals in zijn eerdere boeken *Careful Dignity* en *Fearless Simplicity*, losgelaten. Hij verhaalt met hulp van coauteur Eric Swanson nu vrijelijk over zijn leven als leraar, zijn worsteling om het monnikschap af te leggen en twee dochters op te voeden, en over de lessen van zijn leraren, zoals Dilgo Khyentse rinpoche.

Het boek is gericht op de vraag hoe de vonk van essentiële liefde, die iedereen in zich draagt, stevig vlam te laten vatten. Hiertoe analyseert Tsoknyi op originele wijze de lagen van ego ('mis-I-dentification') die het opbloeien van onvoorwaardelijke liefde in de weg zitten. Naast een 'eenvoudig ik-gewaarzijn', dat dient om in de wereld te kunnen functioneren, onderscheidt hij ook een 'substantieel ik', een 'zelfkoesterend ik' en een 'sociaal ik', die hart en geest afsluiten met verzinsels, verhalen en concepten over de wereld. In een warme stijl gelardeerd met veel voorbeelden en verhalen, die het boek voor iedereen toegankelijk maakt, slaagt Tsoknyi rinpoche erin een brug te slaan voorbij tradities en culturen naar alle boeddhistische beoefenaars. (BvB)



Forbes & Caleb Melby

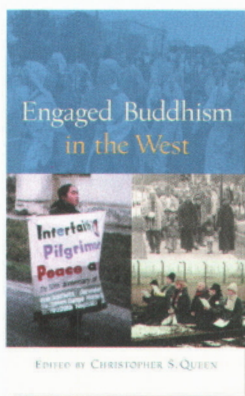
## DE ZEN VAN STEVE JOBS




Kosmos Uitgevers, 2012, € 16,95
Stripboek

Mysterieus. Als er één woord is dat past bij Steve Jobs, het brein achter *Apple*, dan is dat het wel. De topman van weinig woorden verscheen ondanks de miljoenen op zijn bankrekening steevast in een zwarte coltrui, een simpele spijkerbroek en sportschoenen. Zowel over zijn persoonlijke als zijn zakelijke leven liet hij weinig los. Een mooie uitzondering hierop was zijn toespraak op *Stanford University* in 2005. In vijftien bijzondere minuten vertelde Jobs over de drie belangrijkste momenten in zijn leven: het moment dat hij stopte met school, het moment dat hij ontslagen werd bij *Apple*, en het moment dat de dokters hem vertelden dat hij kanker had. Steve, gefascineerd door zenboeddhisme, noemde de dood in deze toespraak 'de beste uitvinding naast het leven'. Dé manier om plaats te maken voor iets nieuws. Zes jaar later reageerde vriend en vijand verbouwereerd toen Jobs zelf overleed.

In zijn befaamde speech noemde Steve ook de lessen kalligrafie die hij ooit volgde, en die hem




### Geëngageerde boekentip

Christopher S. Queen (red.)

## ENGAGED BUDDHISM IN THE WEST

Wisdom Publications, 2000, € 22,90

Hoewel al uit 2000 is deze bundel nog steeds het meest omvattende boek over maatschappelijk geëngageerd boeddhisme. Met bijdragen over Thich Nhat Hanh, de Dalai Lama, Bernie Glassman, het *Angulimala gevangenisproject*, boeddhisme in Zuid-Afrika en nog veel en veel meer. Voor wie zich verder wil verdiepen in het thema van dit herfstnummer.

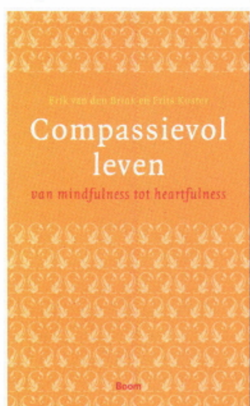
jaren later inspireerden bij het ontwerpen van de eerste *Macintosh*. Terugkijkend op zijn leven werd hem duidelijk dat kalligrafie (onlosmakelijk verbonden met *ma:* leegte, ruimte) belangrijk voor hem was. Laat kalligrafie nu net een onderwerp zijn dat met geen duizend woorden te beschrijven is: kalligrafie moet je zien. Daarom is dit stripboek zo passend. De tekeningen zijn strak, eenvoudig, iconisch. Net als kalligrafie. Net als de *Mac*. En net als Steve. (MZ)



Erik van den Brink en Frits Koster

## COMPASSIEVOL LEVEN

### *Van mindfulness tot heartfulness*




Uitgeverij Boom, 2012, € 34,90
Boek met cd!

'Waar in de mindfulnesstraining het accent lag op het openen van het innerlijk oog voor onze ervaringen van moment tot moment, verschuift in de compassietraining het accent naar het openen van ons hart voor wat zich voordoet, juist wanneer dat pijnlijk en onaangenaam is. Mindfulness wordt heartfulness.'
De schrijvers van het boek zijn werkzaam in de gezondheidszorg, en hebben veel ervaring met het onderwijzen van mindfulness aan cliënten en medewerkers. Zij hebben nu een training ontworpen, genaamd *Mindfulness-Based Compassionate Living*, die qua opzet vergelijkbaar is met 'mindfulness based stress reduction', maar waarbij de nadruk ligt op compassie ofwel 'heartfulness'.
Het hoofddeel van deze studiegids bestaat uit een uitgebreide beschrijving van de acht sessies van de training. Ook alle geleide compassiebeoefening wordt erin uitgeschreven, met titels als: Compassievol omgaan met weerstand; Innerlijke patronen herkennen; Mildheid naar anderen beoefenen; en zo meer. Daarnaast bevat het boek een schat aan inspirerende informatie over de helende werking van compassie, die bovendien op een heldere manier wetenschappelijk onderbouwd wordt. Dit op vriendelijke toon geschreven boek is bedoeld voor iedereen die interesse heeft in mindfulness- en compassiebeoefening in de setting van de gezondheidszorg. Ik zou het echter veel breder willen aanraden aan iedereen die met mensen werkt en die niet alleen meer compassie wil ontwikkelen in het contact met de cliënt of klant, maar zeer zeker ook naar zichzelf. Ik hoop dat dit een invloedrijk boek zal worden, want dat verdient het! (NV)



Fons van Bergen, Jan Jochijms, Frans Goetghebeur

## VAN ZIEK ZIJN WORD JE WIJZER

### *De kunst van gezond zijn*




Academic and Scientific Publishers, 2012, € 15,00

Ziekte, zo weet ik uit eigen ervaring, kan een mens wijze levenslessen leren. Wanneer de dokter geen pilletje kan voorschrijven dat je geneest, heb je de keuze om je in een lijdzame patiëntenrol te wentelen of om creatief met de situatie om te gaan. Het kan het begin zijn van een spiritueel transformatieproces. Het op gang brengen van een 'transformatieve dynamiek' staat dan ook centraal in dit boek. De auteurs pleiten voor een holistische aanpak die ziekte en gezondheid in hun sociale, lichamelijke, psychische en maatschappelijke aspecten benadert. Maatschappijkritiek wordt daarbij niet geschuwd maar de nadruk ligt vooral op de geestelijke dimensie. Doel is de autonomie van de mens te herstellen zodat die zelf zijn genezingsproces kan sturen. Ontwikkeling van positieve eigenschappen als tevredenheid, liefdevolle vriendelijkheid en zelfkennis draagt bij aan het genezingsproces of helpt op zijn minst beter om te gaan met ziekte. 'Coping' (constructief leren omgaan met tegenslag en verandering) en de 'mobiliteit van de geest' (in feite een psychologische vertaling van de zes 'perfecties' van een bodhisattva: vrijgevigheid, ethiek, geduld, energie, open gewaarzijn en wijsheid) zijn daarbij essentieel. De auteurs slagen erin om de principes van het model in een heldere en toegankelijke stijl uiteen te zetten. Door de nadruk op de psychologie komt de lichamelijke dimensie nauwelijks aan bod. Ook de helende kracht van contact met de natuur had wat meer aandacht verdiend. Niettemin een nuttige en aangename bijdrage aan ons denken over ziekte en gezondheid. (PV)



Geertje Couwenbergh

## HARTCORE

### *Een pleidooi voor onverbiddelijke hartelijkheid als oplossing voor alles*




AnkhHermes, 2012, € 9,95

Codewoord #hartcore. Hiermee wil Geertje Couwenbergh de wereld een oplossing voor alles bieden. Hoe bedoel je, voor alles? Nou gewoon, voor alles!
De schrijfster, die in de Shambhalatraditie mediteert, signaleert het crisiskarakter van deze tijd en ziet in *metta*-meditatie de oplossing. Ze beschrijft vijf fases van *metta*, hetgeen ze als 'hartelijkheid' vertaalt. Daarnaast worden zogenaamde 'hartcore'-situaties besproken,

met praktische tips die het boek toegankelijk en toepasbaar maken, ook als je nog nooit van *metta* had gehoord. Ook jij kan immers vol hartelijkheid iemand voor laten gaan in de supermarkt, of door de regen naar je werk fietsen. Naïef? Misschien. Maar het valt altijd te proberen om zo de wereld te verbeteren. (LMvK)



## ECKHART TOLLE - DE KRACHT VAN STILTE

AnkHermes, 2012, € 19,95




**Deze zomer verscheen bij Uitgeverij AnkhHermes de dvd *Eckhart Tolle live in Rotterdam* in een mooi gebonden boekje met foto's en citaten. Onze redacteur Moniek Zuidema mocht de dvd alvast bekijken.**

Als ik de dvd aanzet en de bekende spirituele leraar iets ineengedoken het podium van *De Doelen* op zie lopen, is dat rare gevoel er. Een combinatie van diep respect en irritatie.
Al snel ontdek ik waar deze irritatie vandaan komt. Ze komt vanuit dezelfde bron als het diepe respect: de stilte. De stiltes die Eckhart neemt, de ruimtes tussen de zinnen die hij niet opvult, waarop hij nadenkt of de zaal rondkijkt. Een ongeduldig persoon als ik krijgt er de kriebels van. Ironisch genoeg is de titel van zijn lezing: *De kracht van stilte*. Maar Tolle legt met humor en een rustgevende stem uit wat het betekent om 'in het nu' te leven. Het kleine mannetje, gekleed in een truttige outfit, behoudt zonder moeite de aandacht van de tweeduizend bezoekers. En dat twee uur lang. Een absolute aanrader! (MZ)

***BoeddhaMagazine* deelt uit! Wij verloten 5 exemplaren van de dvd *Eckhart Tolle live in Rotterdam*. Mail je volledige naam en adres naar redactie@boeddhamagazine.nl, o.v.m. 'Tolle'.**

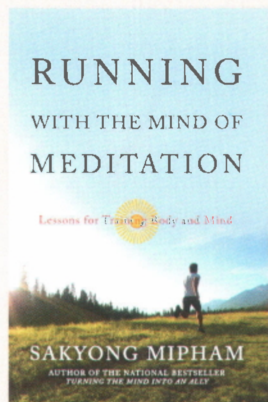


**Met dank aan Uitgeverij AnkhHermes. www.ankh-hermes.nl**

# SIGNALEMENTEN

Sakyong Mipham rinpoche

## RUNNING WITH THE MIND OF MEDITATION

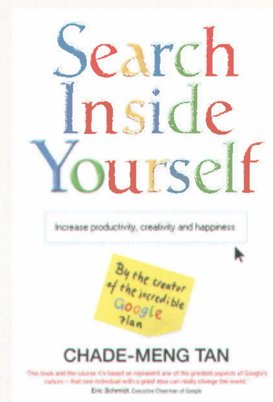



Random House Inc., 2012, € 13,99

Afvallen en ontwaken ineen: eindelijk hét boek voor spirituele joggers. Rennen is weliswaar rennen en mediteren is mediteren, zegt Sakyong, maar toch ontdekte hij tijdens het marathonlopen hoe de geest van meditatie met hardlopen te combineren. In zijn uitleg maakt hij gebruik van de Shambhalaprincipes van Tijger, Leeuw, Garuda, Draak en Windpaard. Een fascinerend boek over de training van lichaam en geest en het ontdekken van innerlijk welbevinden. Loopmeditatie is nooit meer hetzelfde!

Chade-Meng Tan

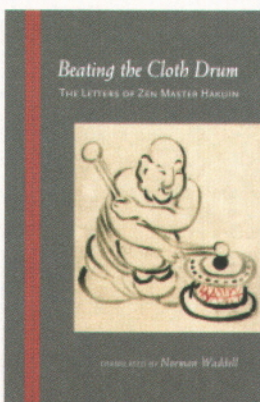
## SEARCH INSIDE YOURSELF




Harper Collins Publishers, 2012, € 15,99

Van Obama tot Lady Gaga, allemaal gaan ze met Meng op de foto. Meng, voorheen programmeur en momenteel 'jolly good fellow' bij *Google*, is de 'mind man of the moment'. Iedere dag maken we tig keer gebruik van de *Google*-zoekmachine en nu is ook het succesvolle 'Zoek in jezelf'-programma van *Google* voor ons beschikbaar. Meng combineert de mindfulness van Kabat-Zinn met de emotionele intelligentie van Dan Goleman in een slim, humoristisch meditatieprogramma om productiviteit, creativiteit en geluk te doen toenemen. Aanbevolen door Jimmy Carter, de Dalai Lama en *BoeddhaMagazine*.






Hakuin

## BEATING THE CLOTH DRUM
## *The letters of zen master Hakuin*

Shambhala Publications, 2012, € 16,99

Intieme brieven van de grote Japanse zenmeester Hakuin (1685-1768) met heldere inleidingen door vertaler Norman Waddell. Hier geen mysterieuze koans maar een kostbaar inkijkje in het leven van een meester die advies geeft aan zieken en bemiddelt bij ruzies. Doorspekt van citaten uit de soetra's en toepasbare wijsheid voor alledag.

*Gefrituurde pompoen met kerrie-knoflookmayonaise*

# WE ZIJN DE ZON DE WIND EN DE REGEN

## INSTRUCTIES VOOR DE KOK

### VOORGERECHT

**TEKST: MICHIEL BUSSINK**
**FOTOGRAFIE EN BEREIDING: ANNEMARIE OPMEER**

Wat gebeurt er in onze hersenen als we mediteren? Een vraag die op verschillende universiteiten wordt onderzocht. Tijdens meditatie treden regelmatig hoogfrequente synchrone hersengolven op, de zogenoemde gammagolven, zo blijkt bijvoorbeeld uit onderzoek aan de universiteit van Wisconsin. Fascinerend, op vele niveaus. Het feit alleen al dat er onderzoek naar wordt gedaan. Dat er blijkbaar natuurwetenschappelijk te meten effecten zijn. Maar ook dat er boeddhisten zijn die er graag aan meewerken. Wat beogen ze met die wetenschappelijk bewezen effecten? Is het aansporend bewijsmateriaal? 'Mediteer, want dan word je gelukkig en gezond'? Matthieu Ricard, de Franse wetenschapper die Tibetaans monnik werd, is 'de gelukkigste persoon ter wereld' concludeerden onderzoekers. Ricard had een toename van duizend procent aan gammagolven in zijn hersenen, in vergelijking met de gemiddelde niet-mediteerder.
Zo'n nieuwsfeitje past in de trend die wel de biologisering van ons mens- en wereldbeeld wordt genoemd: alles wordt herleid tot chemisch-biologische processen. Voedsel is goed of fout, de schoonheid van een vlinder heeft evolutionaire voordelen, pubers gedragen zich onverantwoordelijk omdat hun hersenen nog niet zijn uitontwikkeld: 'We zijn ons brein', volgens de bestseller van hersenonderzoeker Dick Swaab.
Nu een vraag: wie, onder de mediterende lezers, onderschrijft de stelling van Swaab? Vermoedelijk niet bijster veel. Het is belangrijk dat brein, maar je er volledig mee identificeren? Als we al ons brein zijn, dan zijn we ook het water, want zonder water waren er geen hersenen. We zijn de lucht want van zuurstofgebrek houden hersenen niet. We zijn een boterham met Friese nagelkaas, want zonder voeding bestaan de hersenen evenmin. We zijn het graan voor de boterham, dus ook de zon, de wind en de regen. We zijn de glans van het zonlicht op een oranje-rode pompoen, de late avondroep van de merel. We zijn het verdriet, de haat en de pijn. We zijn het klieven van de pompoen.

#### BENODIGDHEDEN VOOR 4 PERS.

- 1 kleine pompoen of een halve grote
- 125 gram bloem
- peper en zout
- 2 eieren
- 2 deciliter karnemelk
- mosterd
- azijn
- 1,5 deciliter olie
- 1 teen knoflook, uitgeperst
- kerriepoeder
- frituurolie

#### BEREIDING

Meng voor de mayonaise één eidooier met een beetje zout en peper en een halve theelepel mosterd in een kom. Voeg al roerend de azijn toe en vervolgens al kloppend de olie. Eerst druppelsgewijs, als het mengsel dik begint te worden in een straaltje. Roer er de uitgeperste knoflook en de kerrie doorheen.
Maak een frituurbeslag: zeef de bloem met wat zout boven een kom. Maak een kuiltje in het midden. Klop een ei los met een scheutje karnemelk en schenk dat in het kuiltje. Roer geleidelijk de bloem erdoor, ondertussen de rest van de karnemelk erbij gietend. Laat het beslag een half uurtje rusten. Breng ondertussen de frituurolie op temperatuur en snijd de pompoen in schijven van zo'n twee centimeter dik. Klop een eiwit stijf en spatel door het beslag. Haal de pompoen door het beslag en frituur in 3 tot 4 minuten. Serveer de gefrituurde pompoen zo snel mogelijk met de mayonaise.

## PERFECTIES!

*dana, sila, nekkhamma, panna, viriya,* ***khanti****, sacca, aditthana, metta, upekkha*

# Een teken van liefde



DINGEMAN BOOT

**Geduld (Pali: *khanti*) is de zesde paramita. Vaak merk je in je dagelijks leven meer óngeduld. Als de bus niet komt opdagen, als iemand je niet begrijpt, als je probeert iets te maken en het lukt maar niet, of als de mensen om je heen langzamer zijn dan jij ... Als iemand zegt van nature ongeduldig te zijn, kijk je daar vaak niet van op. Soms wordt het zelfs als iets positiefs gezien: diegene houdt kennelijk van opschieten. Maar ongeduld is in feite een tekort aan liefde en kan zowel op jezelf als op de ander zijn gericht. Naarmate je meer liefde hebt voor iemand zul je in staat zijn ook meer geduld voor diegene te hebben.**

Geduld of ongeduld speelt een belangrijke rol in je alledaagse leven, maar ook in je meditatieproces. Het is van belang te beseffen dat ongeduldig zijn in je meditatieproces je vooruitgang juist blokkeert – het werkt averechts.
Iedereen heeft met vormen van ongeduld te maken, met name in de beginperiode. Het speelt bijvoorbeeld als het je niet lukt om je te concentreren en je telkens weer overspoeld wordt door gedachten – terwijl je juist een verlangen hebt naar kalmte en rust. Of als bepaalde onaangename gevoelens of emoties steeds weer terugkomen en je volledig beheersen. Het kan zijn dat je in je meditatieproces perioden hebt meegemaakt van (diepe) inzichten en verheven gemoedstoestanden, waardoor je het gevoel had aardig in de richting van de verlichting te zijn gekomen. Zo'n periode kan echter gevolgd worden door een periode waarbij je het gevoel krijgt dat de hele meditatie van geen kant lukt. Je kunt zelfs het idee krijgen dat je weer een soort beginner bent geworden. Waar is dan je geduld?

### KWESTIE VAN LIEFDE

Geduld is een uitdrukking van liefde – ongeduld uiteindelijk een vorm van weerstand. Weerstand is dan weer een vorm van haat. De meditatie leidt ertoe dat je steeds meer kunt komen tot het ontwikkelen van liefde, maar ook in het meditatieproces zelf is een houding van liefde van groot belang.
Natuurlijk speelt (naast mindfulness) concentratie een belangrijke rol in de meditatie, hetgeen ervoor zorgt dat je je aandacht goed kunnen richten op je meditatieobject of dat je alleen maar aanwezig kunt zijn. Om die concentratie te ontwikkelen is oefening van groot belang. Maar het is heel natuurlijk dat je regelmatig afgeleid wordt, zeker in het begin. De grote uitdaging is daarbij om je liefdevol te openen voor alles waardoor je wordt afgeleid (gedachten, gevoelens, emoties, etc.). Dat betekent dat je bijvoorbeeld je gevoelens en emoties geduldig kunt toelaten, ook als deze pijnlijk zijn. Als hulpmiddel kun je deze gevoelens en emoties benoemen, waardoor je ruimte schept en er gemakkelijker los van kan komen.
Als je merkt dat je toch met veroordeling, weerstand of irritatie reageert op gedachten, gevoelens en emoties, is het van belang hier eveneens liefdevol op te reageren en de reacties te zien als een gevolg van je conditioneringen. Je kunt die reacties gebruiken als meditatieobject. De Boeddha heeft eens gezegd: echte liefde wordt geboren door begrip! Naarmate je door inzicht meer begrijpt hoe alles werkt en je zo inzicht kunt krijgen in jezelf en daarmee ook in anderen, zul je meer in staat zijn tot liefde en daarmee tot geduld.

### HUISWERK

Als je in je meditatieproces meer en meer kunt komen tot loslaten en daarmee een zuiveringsproces kunt ondergaan, zul je



daarmee ook liefde en geduld ontwikkelen, die je niet alleen kunt ervaren in je meditatie maar ook in je dagelijks leven. Je krijgt meer geduld met jezelf, met andere mensen en omstandigheden zoals deze dagelijks op je afkomen. Of zoals iemand in mijn centrum het als volgt vertelde: 'Ik had altijd moeite mijn dochter te helpen met haar huiswerk. Ik werd ongeduldig en daardoor geïrriteerd als ze het na mijn herhaalde uitleg nog steeds niet begreep. Daardoor werd zij dan weer zenuwachtig en op den duur ging het helemaal niet meer. Ik merk nu dat ik als effect van mijn meditatieproces in staat ben haar met geduld te helpen en te merken dat het daardoor allemaal gemakkelijker en prettiger gaat. Voor mij, maar vooral ook voor haar!'

***Dingeman Boot*** *leidt een centrum voor yogameditatie in Zwolle, begeleidt meditatieretraites en geeft les aan yogaleraren in opleiding.*



**www.pannananda.nl**

## *COLUMN* EVELINE BRANDT

# IK HEB EEN ANDER

Op het gebied van engagement heb ik heel wat wisselende contacten gehad. Van jongs af voelde ik een vaag verlangen om 'goed' te doen. Maar hoe? En wat? Als student schreef ik vanuit dat verlangen brieven voor *Amnesty International*. Daarna lag mijn engagement bij het feminisme, en bij de (linkse) politiek. Als jong journalistje produceerde ik strijdbare artikelen voor het roemruchte weekblad *De Groene Amsterdammer* en had ik een column in *Opzij*, waarin ik de barricaden beklom voor de vrouwenzaak. Daarna flirtte ik een tijdje met *Milieudefensie*. Dat waren zo wat van mijn affaires – maar vaak werd ik na verloop van tijd ontrouw; bleken het toch bevliegingen.

Nadenkend over het thema 'engagement' realiseer ik me dat het nog altijd een belangrijk begrip in mijn leven is, maar dat ik het minder eenzijdig en minder fel ben gaan invullen. Tegelijkertijd is het duurzamer, vaster in mij verankerd. In het boeddhisme heb ik een soort overkoepelend engagement gevonden, want die mooie, moeilijke leer: daar zit het allemaal in ... Kijk maar naar de vijf ethische leefregels. Iedere dag opnieuw neem ik mij op mijn meditatiebankje voor om geen levend wezen te doden noch te kwetsen, geen kwaad te spreken, geen schade aan te richten. En iedere dag opnieuw valt dat verder te verfijnen en te verdiepen. Zorg voor het milieu, voor dieren, voor andere mensen: het zit er allemaal in.

Varamitra, een van mijn leraren op dit pad, heb ik meermalen horen zeggen: 'Boeddhisme gaat over De Ander.' Die woorden zijn een trefzekere tegenwerping tegen het bekende misverstand dat meditatie en reflectie navelstaarderige, egocentrische bezigheden zijn. 'De ander' vind ik ook een mooie mantra, én een bondige samenvatting van het engagement in de boeddhistische leer. Het gaat uiteindelijk en bovenal over de ander – al zal je (uiteraard) bij jezelf moeten beginnen.

Inmiddels heb ik een stabiele, liefdevolle engagementsrelatie, al is het een polygame: met de-ander-in-het-algemeen. En – hé, dat komt mooi uit – die ontmoet ik de hele dag door. Die ander kruist voortdurend, in allerlei gedaantes, mijn pad. Wanneer ik daar met mijn aandacht bij ben, en de ander bewust vrede, vreugde, gezondheid en geluk toewens, volgt de rest vanzelf. Wanneer er iets gedaan moet – of kan – worden voor een ander, gebeurt dat als vanzelf. Van een vaag verlangen of goed voornemen is mijn engagement iets heel natuurlijks geworden. De eenzijdigheid is eraf; de felheid evenzeer. Vriendelijkheid is de zachte, warme jas waarin dit engagement gehuld gaat; een jas die ik zelf, steek voor steek, aan elkaar moet zien te breien. Dat is hard werken, maar zwijgend zittend op het bankje lukt dat een stuk beter dan strijdbaar schreeuwend op de barricade.

***Eveline Brandt*** *is freelancejournalist en mindfulnesstrainer en mediteert bij* Sangha Leiden.

# BOEDDHISTISCH FILMFESTIVAL 2012

## *6 en 7 oktober in EYE*

**De 7ᵉ editie van het *Buddhist Film Festival Europe* (BFFE), met als thema *Turning Point*, heeft een thuishaven gevonden in het nieuwe filminstituut *EYE*, direct achter het Centraal Station van Amsterdam.**

Het BFFE opent op zaterdag 6 oktober met *Yangsi: Reïncarnatie is slechts het begin*. Dit intieme portret beslaat 14 jaar van het leven van Yangsi Khyentse, en volgt deze reïncarnatie van Dilgo Khyentse rinpoche op zijn eerste wereldreis tijdens zijn start als leraar.
De film opent met als speciale gast de schrijver en fotograaf Matthieu Ricard, alom bekend van de boeken *De monnik en de filosoof* en *Gelukkig leven*, en van de *Mind & life science*-conferenties met de Dalai Lama. Deelnemer aan het panel is ook de legendarische Kazuaki Tanahashi, de Japanse kalligraaf van wereldformaat, die zaterdagmiddag ook een bijzondere workshop presenteert op de *BOS BoeddhaDag*.

### JAPAN

Japan is op het festival vertegenwoordigd met de nieuwste speelfilm van Naomi Kawase: *Hanezu* – een ode aan onze relatie met de natuur en de tijd. Een tegengif voor het snelle leven, met geduld als deugd. Tevens te gast is de alom geroemde Duitse regisseur Ulrike Ottinger met *Under snow*, met twee Kabuki-acteurs in authentieke gebeurtenissen in Echigo, Noord-Japan waar mensen de helft van het jaar onder de sneeuw leven.
Verder biedt het festival een zintuigelijke reis door de magie van geluid in de film *KanZeOn*; een ode aan Kwan Yin met drie bijzondere musici waaronder een jonge zenmonnik die toevallig ook een hip-hop-dj is.

### TIBET

*Alexandra David-Neel: Ik ga naar het land van de sneeuw* is een speelfilm over de avonturierster die op 28 februari 1924 als man verkleed doordrong tot Lhasa, de tot dan toe voor vreemdelingen verboden hoofdstad van Tibet. Haar uiteindelijke doel verloor ze nimmer uit het oog: het bereiken van nirvana, volmaakt geluk.
Meer Tibetaanse cultuur in *Klein Tibet*, een zeer persoonlijke documentaire van de Tibetaanse regisseur Sonam Ngawang. Als Tibetaan is het niet mogelijk om terug te keren naar zijn eigen land en dus zoekt hij naar Tibet buiten Tibet, in Ladakh.
*Als de ijzeren vogel vliegt* stelt de vraag: 'Waar staat het Tibetaans boeddhisme nu?' In de film komen controversiële kwesties aan de orde zoals: patriarchaat, hiërarchie, de verhouding tussen leraar en leerling en vooroordelen op basis van geslacht.

7th Buddhist Film Festival Europe 2012
turning point
Zat. 6 okt. 20 uur | Zon. 7 okt. 13 uur
Sat. Oct. 6 8 pm | Sun. Oct. 7 1 pm
EYE Film Institute IJpromenade 1 Amsterdam
Kaarten / tickets: www.eyefilm.nl Informatie / Information: www.bffe.org
BOS BoeddhaDag | Zat. 6 okt. 14 uur | Sat. Oct. 6 2 pm

### TOT SLOT

*Ram Dass - Fierce grace.* Een portret van de befaamde Harvard-professor Richard Alpert die samen met Timothy Leary, Ralph Metzner, Aldous Huxley en Allen Ginsberg bekend werd met onderzoek naar bewustzijn en psychedelica.
*De kunst van het ouder worden.* Naarmate de dood in zicht komt is voor onverschilligheid geen plaats meer. Wezenlijke vragen dienen zich aan. De laatste rit van het leven kan een boeiende reis worden waarin een steeds zuiverder beeld rijst over waar het in een mensenleven om draait.

**Meer informatie? Zie www.bffe.org**
**Kaarten bestellen? Zie www.eyefilm.nl**




## BOS TV



### PORTRET KHANDRO RINPOCHE

In het Westen is Khandro rinpoche een van de bekendste vrouwelijke Tibetaans boeddhistische leraren. Hoe levert haar onderricht een bijdrage aan een meer compassievolle samenleving? En hoe verschilt zij als vrouwelijk rolmodel van de mannelijke boeddhistische leraren?

### DE KUNST VAN HET OUDER WORDEN

Op ouder worden lijkt een taboe te rusten: dat zie je terug in de nadruk op jong zijn in de media. Deze documentaire geeft een ander beeld: ouderen die volop in het leven staan en zich blijven ontwikkelen.

### SYNCHRONICITEIT

Bijna iedereen kent het fenomeen synchroniciteit: gebeurtenissen die met elkaar te maken lijken te hebben zonder dat je een direct verband kunt aanwijzen. Deze documentaire onderzoekt allerlei voorvallen van synchroniciteit, en vooral de betekenis die de betrokkenen eraan geven.

### UITZENDDATA

Kijk voor de uitzenddata en -tijden op www.boeddhistischeomroep.nl, abonneer je op de wekelijkse digitale nieuwsbrief en/of de maandelijkse *Boswijzer*, het programmablad voor vrienden van de *BOS*.


**www.boeddhistischeomroep.nl**






### VLUCHTEN DOOR TE BLIJVEN

Waarom is het boeddhisme zo populair terwijl traditionele westerse religies steeds meer in populariteit afnemen? Janneke



Dammers vroeg zich af wat we nog met een religie moeten in deze sterk geseculariseerde tijd, waarin mensen toch bij uitstek zelf lijken te bepalen hoe ze hun eigen leven en identiteit vormgeven. In dit artikel geeft ze een korte samenvatting van haar bevindingen bij het zoeken naar een antwoord op deze vraag, die ze als uitgangspunt nam voor haar afstudeerstage en scriptie in de cultuur- en persoonlijkheidspsychologie.

Bekijk het artikel op *BodhiTV*: www.bodhitv.nl. Zoek op 'vluchten'.

## BOS Radio

### BOEDDHISME EN DEMOCRATIE

Hoe democratisch zijn de sangha's eigenlijk wat betreft de eigen organisatie? Maar ook: hoe aanwezig is het boeddhisme in de publieke ruimte en hoe wordt er aangekeken tegen staatsbemoeienis? Over dat laatste maakt Brian Victoria zich zorgen.

### BOVENTOONZANG

Er zijn niet veel plekken in de wereld waar van oudsher aan boventoonzang wordt gedaan, een techniek waarbij resonantieholten in het hoofd worden gebruikt om bepaalde natuurlijke boventonen zodanig te versterken of verzwakken dat het lijkt alsof er uit één mond twee stemmen klinken. Bijna al die plekken zijn gelegen in Centraal-Azië, in Mongolië, Tuva, Khakassië en Tibet, gebieden waar het boeddhisme de dominante levensbeschouwing is. Toeval of niet? Daarover een gesprek met boventoonzangspecialist Mark van Tongeren.

### DRUGS

Je zou kunnen zeggen dat het bij de boeddhistische beoefening gaat om bewustzijnsverruiming. Maar hoe staat het boeddhisme tegenover bewustzijnsverruimende middelen, zoals cannabis, opiaten, LSD en trepanatie (het boren van een gat in de schedel)? Niet alle scholen zijn even afwijzend, zo blijkt.

### VASTE UITZENDING

Elke zaterdag van 15.00 tot 16.30: anderhalf uur lang het programma *Hemelsbreed*.

# AGENDA

**15 september**
*Cursus: Zazenkai o.l.v. Tenkei Coppens in Uithuizen*
*Onderwerp: Algemene introductiedag waarbij alle elementen van training aan bod komen. Met concrete aanwijzingen betreffende houding, een geleide meditatie, oefeningen in ritueel en meer.*
**www.zenrivertemple.org**

**19 september - 12 december**
*Tweewekelijkse cursus: Psychologie van de zelfloosheid o.l.v. Dorien Quik in Huis ter Heide*
*Onderwerp: We verdiepen ons in de werking van de geest zoals deze door de Boeddha is ontdekt, gebaseerd op het mededogen. Hoe kan de mens zich verlossen van zijn bijna altijd aanwezige ontevredenheid?*
**www.stichtingbodhisattva.eu**

**20 - 26 september**
*Achtdaagse vipassanaretraite o.l.v. Gregory Kramer en Phyllis Hicks in Havelte.*
*Onderwerp: Insight Dialogue ondersteunt het vipassanaproces van de traditionele stille meditatie door middel van gestructureerde dialogen met anderen.*
**www.simsara.nl/retraites**

**22 september**
*Open Middag Rigpa in Amsterdam.*
*Onderwerp: Meer weten over Rigpa? Tijdens de middag wordt een proefles meditatie gegeven en zijn er ervaren instructeurs aanwezig om vragen te beantwoorden.*
**www.rigpa.nl**

**24 september - 29 oktober**
*Wekelijkse cursus: Kennismaking met zenbeoefening o.l.v. gevorderde beoefenaars van het European Zen Center in Amsterdam.*
*Onderwerp: Kennismaking met zenbeoefening en zitmeditatie in de Soto Zentraditie.*
*Er is een gratis informatiebijeenkomst over deze cursus op 23 september.*
**www.zen-deshimaru.nl**

**27 september - 01 oktober**
*Vijfdaagse vipassanaretraite o.l.v. Coby van Herk en Ingrid Dassen*
*Onderwerp: Stille retraite met loop- en zitmeditatie, meditatie-instructies, yoga, dharma talks en interviews.*
**www.simsara.nl/retraites**

**5 oktober**
*Cursus: Introductiecursus meditatie o.l.v. ervaren instructeurs in het Rigpa-centrum Amsterdam.*
*Onderwerp: In deze cursus van 10 avonden leer je, met de inspiratie van het onderricht van Sogyal rinpoche, hoe je meditatie direct toepast in je leven.*
*Deze cursus start vanaf 29 oktober ook in Groningen.*
**www.rigpa.nl**

**9 - 10 oktober**
*Wandelretraite o.l.v. Hogo Dieske in Wapserveen*
*Onderwerp: retraite in de natuur met zen loop- en wandelmeditatie.*
**www.zenleven.nl**

**13 - 21 oktober**
*Achtdaagse vipassana- en mettaretraite o.l.v. Bhante Vimalaramsi en Sister Khema in Sonsbeck (Duitsland).*
*Onderwerp: Het is de kunst om kalmte en inzicht in evenwicht met elkaar te ontwikkelen. Metta, vergeving, meditatiestadia en voorwaardelijk ontstaan komen aan de orde.*
**www.pauenhof.de en www.dhammasukha.org**

**21 oktober**
*Zendag o.l.v. Yamada Ryoun roshi, Jef Boeckmans en Brigitte van Baren in Katwijk aan Zee.*
*Onderwerp: Zen in leven en werk.*
**Info en inschrijven: bmvanbaren@innersense.nl**

**22 oktober**
*Lezing: Nijenrode gastcollege o.l.v. Yamada Ryoun roshi, Jef Boeckmans en Brigitte van Baren in Breukelen.*
*Onderwerp: Zen en leiderschap.*
**info@quist.nl**

**26 oktober - 02 november**
*Achtdaagse retraite o.l.v. Stephen en Martine Batchelor in Havelte.*
*Onderwerp: De vipassana studie- en meditatieretraites van Stephen en Martine Batchelor zijn er op gericht om te onderzoeken hoe de dharmabeoefening eruit kan zien zonder religieuze, dogmatische en patriarchale kenmerken uit traditionele Aziatische maatschappijen.*
**www.simsara.nl/retraites**

**6 november - 11 november**
*Zesdaagse go-sesshin o.l.v. Jiun Hogen roshi in Wapserveen.*
*Onderwerp: Meditatieretraite in de traditie van zenmeester Gesshin Prabhasa Dharma zenji.*
**www.zeninstitute.org of www.zenleven.nl**

**10 - 11 november**
*Cursus: bardo, o.l.v. lama Zeupa in Cadzand.*
*Onderwerp: bardo betekent tussenliggende periode. Bardo van de droom, van het sterven, van de dood tot de wedergeboorte. In hoeverre is deze visie nuttig en kan ze een hulp betekenen voor een zinvol bestaan?*
**www.tibetaans-instituut.org**

**23 - 25 november**
*Bliss weekendretraite o.l.v. Tulku Lobsang rinpoche in Lochem.*
*Onderwerp: Door middel van 'Bliss-meditatie' leren we ons veranderlijke geluksgevoel te transformeren naar blijvend geluk.*
**www.tulkulobsang.org**

**24 november**
*Meditatiedag o.l.v. Döshin Houtman in Tilburg.*
*Onderwerp: meditatiedag met zit- en loopmeditatie, lichaamsbewustwording, dharmatalk en uitwisseling.*
**www.inzichtenbevrijding.nl**

**4 december**
*Lezing: Toevlucht nemen door lama Karta in Vorstenbosch (Noord-Brabant).*
*Onderwerp: Door te kiezen voor het boeddhistische pad geven wij een positieve wending aan ons leven. De richting van het pad wordt aangegeven door de Boeddha, de dharma en de sangha.*
**www.karmaeuselling.nl**

De sluitingsdatum voor de volgende papieren uitgave is **14 oktober 2012**. Stuur agendaberichten naar: agenda@boeddhamagazine.nl.

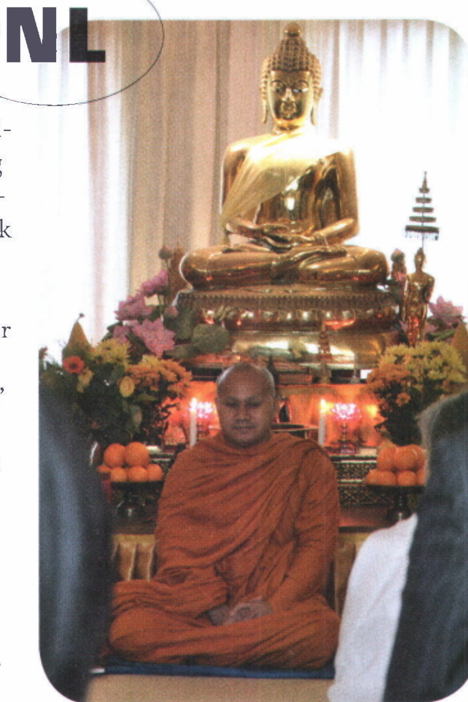
# VERLICHT CENTRUM

In ieder nummer laat *BoeddhaMagazine* het licht schijnen op boeddhistische centra – places to be – in Nederland en België. Deze keer: Zen Dojo Lier (België) en vipassanacentrum Dhammadipa in Amsterdam (Nederland).
*Tekst: Lieke Michiels van Kessenich*

## ZO KNUS ALS EEN HUISKAMER

**NL**

Bijna was hij niet naar binnen gelopen, de eerste keer bij *Dhammadipa*. Fred: 'Ik was laat en de deur was al dicht. Ik rook wierook en hoorde voor mij onbekende geluiden, dus ik wilde niet storen. Toen ik weg wilde lopen, kwamen er twee meisjes binnen die ook later waren, en met hen ben ik toen toch mee naar binnen gelopen. Ik kreeg die avond extra uitleg en begeleiding omdat ik nieuw was. Ik mediteer hier nu al zes maanden – wat een geluk dat ik niet naar huis ben gegaan die eerste keer!'



Een boeddhabeeld, bijna te groot voor de knusse meditatieruimte, staat prominent vooraan. Toch noemt Riët iets anders als haar gevraagd wordt welk object voor haar belangrijk is. 'Dat is het schilderij ónder het boeddhabeeld. Het is een abstracte weergave van een yogi in lotushouding. Dit schilderij verbindt voor mij de eeuwenoude traditie met de hedendaagse maatschappij, ik vind het sereen.'

*Dhammadipa* is een vipassanacentrum in de traditie van Mahasi Sayadaw, opgericht in 1986 door de eerwaarde Mettavihari. Er zijn open meditatieochtenden, -avonden en -weekenden en vipassanacursussen. Ook kunnen de *dhamma* en de *abhidamma* bestudeerd worden.

*Dhammadipa* vipassanameditatiecentrum
St. Pieterspoortsteeg 29-1
1012 HM Amsterdam
telefoon: +31 (0)20 626 4984
e-mail: gotama@xs4all.nl
www.dhammadipa.nl

## OVERWINNINGEN OP EEN ZOLDERKAMER

**B**

Na het nodige speurwerk naar onder andere yoga en Tibetaans boeddhisme kwam Maria Naedts acht jaar geleden naar *Zen Dojo Lier*. Toen nog op een andere locatie, maar nu gehuisvest op de prachtige zolderkamer van ontmoetingscentrum *den Bril*. 'De *dojo* binnenstappen met de linkervoet, buigen naar de Boeddha op zijn altaar met wierook, kaarsjes en orchideeën, en daarna plaatsnemen met het gezicht naar de muur: het geeft mij de kans het aardse even los te laten', vertelt Maria.



Francis van Looy verklapt dat zijn eerste kennismaking met het binnentreden van de *dojo* 'voor een egogericht mens als ik een hele overwinning' was. Het vouwen van de handen (*gassho*) wekte bij Francis aan de ene kant een innerlijke weerstand op, maar anderzijds bracht het een gevoel van bevrijding en geluk teweeg. Als hij nu mediteert, kan hij zijn dagelijkse beslommeringen achter zich laten.

In de *Zen Dojo Lier* wordt elke week gemediteerd en een keer per maand een dharmatalk gehouden. Een keer per jaar wordt een *Rohatsoe* georganiseerd, waarbij het doel is om een hele nacht door te zitten, en ook vindt er jaarlijks een *zazen*-weekend plaats. Onlangs werd er een speciaal stilteweekend gehouden als onderdeel van de festiviteiten voor *Lier 800 jaar*. De belangstelling hiervoor was groot, ook van enkele bekende Vlamingen: Wouter Torfs (van *Torfs Schoenen*), Stijn Peeters (broer en manager van Bart Peeters) en Els van Weert (een lokale politica).

*Zen Dojo Lier*
*Ontmoetingscentrum den Bril* (ZENderslokaal)
Bril 6
2500 Lier
telefoon: +32 (0)3 455 74 21
e-mail: verbruggen.dolhain@telenet.be
www.zenantwerpen.be (wij gebruiken de website van *Dojo Antwerpen*)

# Bezoek ons seminar Bloei! Werken aan geluk

Niet iedere boeddhist kan als monnik door het leven gaan en hoe ga je daar mee om? Is werk en boeddhisme te combineren, hoe kun je verschil maken en is het mogelijk om iets van je contemplatieve beleving terug te laten komen in je werk. Hoe pakken anderen dit aan? Wil je hier meer over weten bezoek dan ons seminar Bloei! tijdens de landelijke BOS Boeddhadag op 6 oktober.

Boeiende lezingen en TED sessies van sprekers die dagelijks mindful en met mededogen proberen te werken. Kees Klomp, Han de Wit, Henco van der Weijden, Bjorn Aris, Gertjan van Schaik, Kees Dullemond, Trees van Hennik, Daan van Dijk en Sander Tideman vertellen over hun persoonlijke beleving van het boeddhisme.

**Deelname aan het seminar is gratis, u kunt zich via www.bosrtv.nl/boeddhadag aanmelden voor deze middag. Het complete programma vindt u ook op www.milinda-uitgevers.nl, het programma start om 14.15 en eindigt om 17.45 uur.**




SCHOOL VOOR ZIJNSORIËNTATIE



Wij bieden een modern en diepgaand pad voor levenskunst • Meerjarige spirituele training • Vakopleiding Zijnsgeoriënteerd begeleider of coach • Open workshops en retraites

Doelenstraat 42 Utrecht www.zijnsorientatie.nl opgericht door Hans Knibbe in 1987

breath works

mindfulness

Stilte verbindt



28 okt de dag van de Stilte



www.dagvandestilte.nl

**Iedereen die de stilte een warm hart toedraagt, wordt uitgenodigd voor deze dag een stilteactiviteit te organiseren of er aan deel te nemen.**

Kijk op www.dagvandestilte.nl om stilteactiviteiten te zoeken of op te geven en voor meer informatie en inspiratie.

*Doe mee en fluister het voort!*

**Magazine voor religie, wetenschap en gnosis**

**Bres 273**
(verschenen op 27 april 2012)

**Bres 274**
(verschenen op 28 juni 2012)

**Bres 275**
(verschijnt op 24 augustus 2012)

Jaarabonnement (6 edities) € 41,– • 2-jaar abonnement (12 edities) € 81,–
Opgave via website www.bresmagazine.nl of secretariaat@bres.org

*Hoofdredacteur: dr. John van Schaik*
*Uitgever: BRES Magazine BV*

Bres verschijnt 6 x per jaar / 96 pag. / losse verkoopprijs € 8,–

IvM
*Instituut voor Mindfulness*

*Opleiding tot Mindfulness Trainer in MBSR | MBCT*

*Start 10 mei 2013*
***Vraag naar ons informatiepakket!***

*Bel 0592 24 22 71*
***info@instituutvoormindfulness.nl***

***www.instituutvoormindfulness.nl***

# BOS BoeddhaDag met zen-kalligrafist Kazuaki Tanahashi



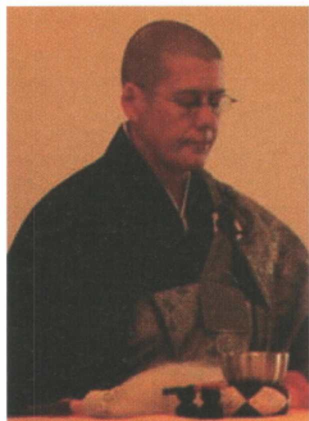
**De Boeddhistische Omroep (BOS) organiseert ieder jaar een speciale dag voor iedereen die de radio- en tv-zender een warm hart toedraagt. Dit jaar valt deze 'achterbandag' op zaterdag 6 oktober en wordt het gehouden in het pas geopende EYE Filmmuseum in Amsterdam. Met dit jaar een bijzondere gast: de bekende Japanse zenboeddhist en kalligrafist Kazuaki Tanahashi is bij het evenement aanwezig om een demonstratie en workshop Zen, Brush & Sound te geven.**

Naast deze bijzondere workshop kalligrafie, zijn er trainingen in verschillende nieuwe meditatietechnieken, leert u hoe u boeddhistische waarden en normen kunt toepassen in het bedrijfsleven tijdens het seminar Bloei! Werken aan geluk in organisaties en is er een workshop Boeddhisme in het dagelijks leven.
Dezelfde avond vindt traditiegetrouw de openingsavond van het Boeddhistisch Film Festival Europa plaats, met de avant-première van de film Yangsi – Rebirth is Just The Beginning van Marc Elliot.

**BoeddhaMagazine is ook aanwezig!**
Het team van BoeddhaMagazine is natuurlijk ook aanwezig tijdens de BOS BoeddhaDag. U vindt ons in de foyer. Kom langs om kennis te maken met de mensen achter BoeddhaMagazine en pak ondertussen gerust wat magazines mee. Ook Uitgeverij Asoka is van de partij met een flinke voorraad boeddhistische boeken.

**Meer informatie**
Het volledige programma van de BOS BoeddhaDag en het aanmeldformulier vindt u op de website van de BOS: www.boeddhistischeomroep.nl/boeddhadag.







# International Zen Center Noorder Poort
## *o.l.v.* Jiun Hogen roshi
*zenmeester in de Rinzai-traditie*

zenmeditatie dagen en weekeinden, individuele begeleiding
intensieve meerdaagse zenretraites (*sesshin*), familieretraites
gastverblijf en residentiële zentraining







Butenweg 1 • 8351 GC • Wapserveen • 0521-321204
np@zeninstitute.org • www.zeninstitute.org
*we sturen u graag ons programma toe*

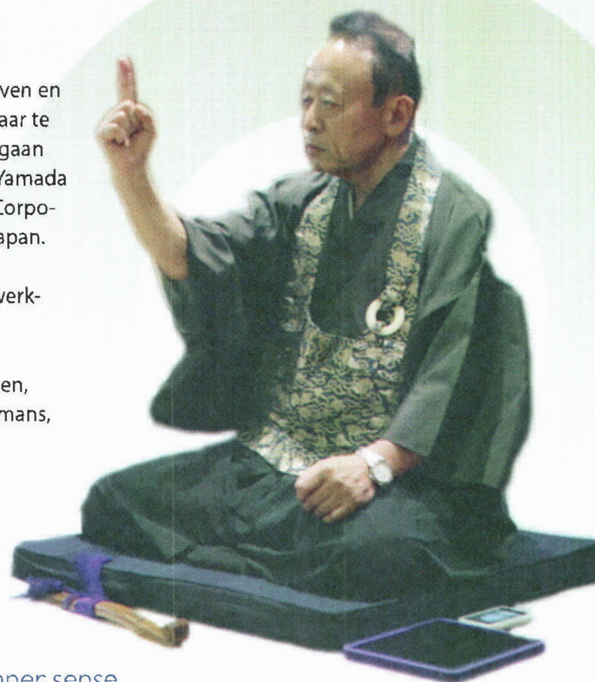
**Zen.nl**
**Voor zenmeditatie cursusssen en retraites, overal in Nederland en daarbuiten.**

# Unieke zendag met de Japanse zenmeester Masamichi Yamada Ryôun Roshi op zondag 21 oktober 2012

**Voor Yamada Ryôun Roshi staat het principe van 'oneness' centraal.** Leven en werk kennen veel facetten die oppervlakkig gezien weinig of niets met elkaar te maken hebben. Wie echter dieper leert waarnemen kan de eenheid ervan gaan herkennen. Op deze dag wordt de eenheid van zen in leven en werk door Yamada toegelicht. Yamada Ryôun Roshi is behalve zenmeester ook CEO van Itoki Corporation, één van de grootste beursgenoteerde kantoormeubelfabrikant in Japan. Daarnaast is hij president van twee grote gezondheidscentra in Tokio.
Als topmanager maakt hij duidelijk dat de beoefening van zen ook op de werkvloer kan plaatsvinden.

**Wat biedt deze dag nog meer:** teisho, zazen, aandachtig lopen in de duinen, de mogelijkheid tot een persoonlijk consult met Ryôun Roshi en Jef Boeckmans, Japanse theeceremonie en de dag wordt afgesloten met avondeten.

**Deelname alleen op inschrijving!**
Aanvang van het programma start met een lunch om 12 uur, afsluiting rond 20 uur
Locatie: Soefie Tempel, Zuidduinse weg 7, 2225 JS, Katwijk aan Zee
Deelnamekosten: €79,- (inclusief lunch en avondeten)
Inschrijving: Via Inner Sense Holding: bmvanbaren@innersense.nl
Overmaken inschrijfkosten: via ING bank Laren, 67.77.08396
o.v.v. achternaam en Zendag 21/10
Voertaal: Engels





# DE INSPIRERENDE WERELD VAN HET BOEDDHISME

ASOKA

## RECENT VERSCHENEN:




Michelle Dujardin
**Het zen tekenboek**

192 p., gebonden, €18,95
978 90 5670 294 6




Kees Klomp (red.)
**Bloei!**
*Werken aan geluk in organisaties*

Met (gratis) extra
**ebook!**

288 p., paperback, €24,95
978 90 5670 289 2




Doris Zölls e.a.
**Koken met aandacht**
*Meesterlijke zenrecepten*

168 p., paperback, €24,95
978 90 60 30 711 1

## BRENG BOEKEN TOT LEVEN !

Asoka organiseert graag ontmoetingen tussen lezers en auteurs. Kijk wat we voor u kunnen betekenen en breng samen met ons boeken tot leven!



Bezoek ons seminar Bloei! tijdens de landelijke BOS Boeddhadag op 6 oktober in EYE (Amsterdam). Ontmoet daar onze auteurs en neem een kijkje in de keuken bij boeddhisten in het bedrijfsleven



Wil je een workshop 'zen tekenen' volgen bij Michelle of een kookworkshop volgen en de hapjes proeven uit *Koken met aandacht* meld je dan aan voor de facebookgroep van BoeddhaMagazine of voor onze e-mailnieuwsbrief via *www.milinda-uitgevers.nl*.



Onze auteurs geven regelmatig lezingen, trainingen of workshops. Op onze website leest u hier meer over onder de tab evenementen. Ook kunnen we lezingen, workshops, boekpresentaties of signeersessies op maat verzorgen. Wilt u hier meer over weten, stuur dan een e-mail naar *nina@milinda.nl*.

prijswijzigingen voorbehouden

Verkrijgbaar in de boekhandel en via onze webshop: **www.milinda-uitgevers.nl**